

**Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
Katedra psychologie**



DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Pozitivní afektivita jako významná součást
osobní pohody**

Positive affectivity as an important part of
well-being

Vypracovala
Noemi Miňová
Vedoucí diplomové práce
Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.

2011

Poděkování

Ráda bych poděkovala zejména doc. PhDr. Vladimíru Kebzovi, Csc. za podnětné a povzbuzující vedení práce.

Markovi Vrankovi patří velký dík za pomoc při zpracování statistických dat. Děkuji i Mgr. Evě Rozehnalové za odborné konzultace k tématu.

V neposlední řadě děkuji své rodině za lásku, důvěru, trpělivost a péči po celou dobu mého studia.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita k získání jiného vysokoškolského studia, či k získání jiného nebo stejného titulu.

Praze dne 1.12. 2011

Noemi Miňová

Anotace

Diplomová práce se v teoretické části zabývá náboženskými a filozofickými východisky pozitivní afektivity a osobní pohody. Podává přehled současných teorií k uvedené problematice. V praktické části ověřuje vztahy konstruktů postihující osobní pohodu: pozitivní afektivitu, životní spokojenost a životní angažovanost. Pozitivní afektivita je hodnocena testem životní orientace (LOT-R: Life Orientation Test-Revisited, Scheier, Carver, Bridges, 1994), životní spokojenost hodnocena škálou životní spokojenosti (SWLS: Satisfaction With Life Scale, Pavot et al., 1991) životní angažovanost testem životní angažovanosti (LET: Life Engagement Test-Assesing Purpose in Life, Scheier et al. 2006). Výzkumný soubor tvořilo 301 respondentů běžné populace. Jejich průměrný věk byl 38 let, vzorek tvořilo: 188 Čechů, 113 Slováků. Nebyla prokázána závislost pozitivní afektivity na pohlaví, věku, vzdělání ani na státní příslušnosti. Dále nebyla prokázána závislost životní spokojenosti na státní příslušnosti, pohlaví a věku. Rovněž nebyla prokázána závislost životní angažovanosti na státní příslušnosti a věku. Naopak bylo prokázáno, že existuje rozdíl v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví (vyšší hodnoty byly prokázány u žen). Dále byl prokázán rozdíl v míře životní angažovanosti a životní spokojenosti v závislosti na vzdělání (absolventi vysokých škol dosahovali vyšších hodnot).

Klíčová slova: Osobní pohoda, pozitivní afektivita, životní spokojenost, angažovanost, smysl života, emoce.

Abstract

This diploma thesis is in its theoretical part dealing with religious and philosophical concerns in relation to positive affectivity and subjective well-being. It offers a review of contemporary theories on this topic. In the practical part, it tests the relations of the constructs which have an influence on personal well-being: positive affectivity, satisfaction with life and life engagement. Positive affectivity is assessed with the life orientation test (LOT-R: Life Orientation Test-Revisited, Scheier, Carver, Bridges, 1994), personal well-being with the satisfaction-with-life scale (SWLS: Satisfaction With Life Scale, Pavot et al., 1991) and meaningful life engagement with the life engagement test (LET: Life Engagement Test-Assesing Purpose in Life, Scheier et al. 2006). The test sample consisted of 301 respondents of the common population. Their average age was 38 years, the national contents were 188 people of the Czech citizenship and 113 people of the Slovak citizenship. No correlation was found between positive affectivity and gender, age, education nor nationality. Further there was no correlation between satisfaction with life and citizenship, gender and age. The same applies to life engagement and citizenship and age. On the contrary, the results show that there is a difference in the degree of life engagement when viewed through gender (higher values were established for women). Furthermore, a difference between the degree of life engagement and satisfaction with life was proved as a correlation of education (with university graduates scoring higher values).

Key words: Well-being, positive affectivity, satisfaction with life, engagement, purpose in life, emotion.

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	10
1. Pozitivní afektivita a její základní vymezení	10
1.1 Problém výzkumu emočních fenoménů.....	14
2. Osobní pohoda a základní vymezení.....	16
3. Historický přístup v souvislosti pozitivní afektivity a osobní pohody.....	20
3.1 Náboženství.....	21
3.1.1 Křesťanství (počátky kolem 50 př. n. l. - 250 n. l.)	21
3.1.2 Budhismus (6. – 5. př. n. l.).....	24
3.1.3 Hinduismus (počátky přibližně 1500-1200 př. n. l.).....	26
3.2 Filozofie	27
3.2.1 Antika.....	27
3.2.2 Racionalismus.....	30
3.2.3 Filozofie 18. století	31
3.2.4 Filozofie existence	32
4. Přehled současných teorií souvisejících s osobní pohodou	36
4.1 Biologické a kulturní aspekty.....	36
4.1.1 Biologické aspekty pozitivních emocí.....	36
4.1.2 Kulturní aspekty.....	46
4.2 Současné příbuzné teorie.....	49
4.2.1 Dispoziční optimismus.....	49
4.2.2 „Broaden and Built Theory“ pozitivních emocí	50
4.2.3 Teorie explanačního stylu.....	51
4.2.4 Štěstí.....	53
4.2.5 Životní angažovanost.....	54
4.2.6 „Flow“ jako stav ponoření v činnosti.....	55
4.2.7 Naděje	56
4.2.8 Defenzivní pesimismus a strategický optimismus.....	56
4.2.9 Životní spokojenost jako součást subjektivní osobní pohody	57
4.2.10 Procesuální model kvality.....	58
4.2.11 Teorie sebeoceňování	60
4.2.12 Prospektivita jako prediktor zdraví	61
4.2.13 „Zdravý“ životní styl na závěr	62

Výzkumná část.....	63
5. Cíl výzkumu.....	63
6. Metoda	65
6.1.1 Výzkumný soubor	65
6.1.2 Výzkumné metody.....	65
7. Statistická analýza dat	68
7.1 Deskriptivní statistika zkoumaného souboru	68
7.1.1 Složení zkoumaného souboru z hlediska státní příslušnosti	68
7.1.2 Věková distribuce souboru:.....	68
7.1.3 Rozdělení souboru podle vzdělání:	69
7.1.4 Rozdělení podle pohlaví	70
7.1.5 Rodinný stav	70
7.2 Testování hypotéz	73
7.3 Hypotézy v závislosti na věku, pohlaví a státní příslušnosti	76
7.4 Výsledky.....	77
7.4.1 Histogramy k zamítnutým nulovým hypotézám	78
8. Diskuse.....	80
9. Závěr	87
10. Použitá literatura.....	90
11. Seznam poznámek a použitých zkratk.....	98
12. Přílohy.....	100
12.1 Dotazník.....	109

Úvod

To, co dokážeme říci a napsat jazykem, je méně než to, co prožíváme. Proto v okamžiku, kdy se dostáváme k vymezení pojmu „pozitivní afektivita“ či „osobní pohoda“, je to obtížné nejen proto, že vyčerpávající popis určitého slova nemá hranic, ale také proto, že jsou to právě prožitky a subjektivní zkušenost, které se snad nejvíce vzpírají struktuře jazyka.

I přes tuto počáteční obtížnost je jedním z cílů mé teoretické části diplomové práce ukotvit oba pojmy v relevantních teoriích.

V běžném povědomí se udržuje představa, že nám pozitivní přístup k životu může pomoci překonat osobní strádání, nemoci a jiní věří, že přispívá k celkové harmonii a klidu. Nejen zástupci odborné, ale také laické psychologie mluví o tom, co nás do takového stavu (stavu prospívání, vnitřní stability, blaha, štěstí, osobní pohody či smysluplného žití) přivádí.

Novodobé psychologické teorie popisující pojmy související s osobní pohodou a pozitivní afektivitou mají nejstarší vazby na náboženství a filozofii. Ve své práci proto kromě náboženství představuji také filozofická východiska (od antické filozofie až k počátku a rozvoji filozofie existence) k této problematice. Tyto prameny mi nabídly základ pro teoretické rozpracování.

V další teoretické části práce představuji přehled hlavních současných psychologických přístupů pozitivní afektivity a osobní pohody. Přestože pozitivní afektivita není jediným aspektem postihujícím osobní pohodu, je považována za její primární komponentu a proto je jí i v mé teoretické části práce věnována rozsáhlejší oblast.

Vysvětluji dále biologické a kulturní aspekty, uvádím poznatky k vybraným teoriím: dispozičního optimismu, explanačního stylu, životní spokojenosti, štěstí, naděje, flow, angažovanosti ve vztahu k utváření osobní pohody.

V praktické části práce je mým cílem ověřit vztahy konstruktů postihujících osobní pohodu: pozitivní afektivitu, životní spokojenost a životní angažovanost a prokázat tak vzájemnou provázanost uvedených konstruktů k jejímu vymezení.

Pozitivní afektivita byla hodnocena testem životní orientace: LOT-R- Life Orientation Test Revisited. Životní spokojenost byla hodnocena škálou spokojenosti se životem: SWLS- Satisfaction With Life Scale. Životní angažovanost byla ověřována testem smysluplné životní

angažovanosti: LET - Life Engagement Test: Assesing Purpose in Life. Tyto vzájemné vztahy jsem se rozhodla ověřovat těmito také z toho důvodu, že pro posuzování osobní pohody jsou častými používanými charakteristikami. Zajímala mne závislost pozitivní afektivity z hlediska pohlaví, věku, státní příslušnosti a vzdělání. Závislost na všech uvedených parametrech jsem zkoumala také u životní spokojenosti a angažovanosti.

Uvedené vzájemné vztahy a závislosti jsem zkoumala na výzkumném vzorku české a slovenské populace.

Domnívám se, že v má práce nabídne některá zajímavá zjištění při posuzování osobní pohody uvedenými konstrukty a nabídne dále některé náměty pro budoucí metodologické pojetí pozitivní afektivity.

Teoretická část

1. Pozitivní afektivita a její základní vymezení

Dá se říci, že touha po štěstí a radosti je „hnacím motorem“ lidské existence. Současně je však jasné, že nepřichází stále.

Damasio (2004) tvrdí, že pozitivní emoce (které jsou také považovány za základ pozitivní afektivity) jsou důležité ve světě duševního zdraví, protože právě ony jsou tzv. markery (znaky) optimální osobní pohody. Emoční fenomén osobní pohody bývá ve většině literatury uváděn jako primární (např. Gilbert, 2007), proto i v mé práci začínám pozitivní afektivitou.

Nyní se podíváme blíže na její definování. Podle Czékóové a Urbánka (2010) není oblast emocionality v českém prostředí předmětem rozsáhlejšího zájmu výzkumníků. Při seznamování s odbornou literaturou v souvislosti s pozitivní afektivitou jsem dospěla k podobnému zjištění.

Afektivitu popisuje Davidson et al. (2003a, s. 839) šířeji jako „sadu všech typů mentálních stavů s valencí, které jsou propojené s fyziologickou odezvou a chováním“. Valencí rozumí stav positivity (propojená u jedince se snahou o exploraci, zachovávání a vylepšování) a negativity (propojená u jedince se stagnací, omezeními a straněním se).

Davidson et al. (2003a, s. 705) popisuje konstrukt negativní a pozitivní afektivity jako osobnostní rys. Co se týče afektivity negativní, nachází zde značné překrytí s úzkostností. Úzkostnost se podle Davidsona et al. (2003a) liší však tím, že se projevuje výrazně situačně, při zjevné konfrontaci jedince s negativními událostmi. Na afektivitu nahlíží jako na dispozici trvalou, relativně stabilní v čase. Při vymezení používá slova „afektivní styl“. Ten vztahuje k široké škále individuálních rozdílností, v různých složkách afektivních reakcí a dispozičních nálad. Jedná se o velmi obecný pojem, a sám zmiňuje nezbytnost stanovit s větší přesností, která složka z tohoto stylu je zvláštní psychologickou vlastností zodpovědnou za emoční reaktivitu (pozitivní či negativní), a která její dílčí část může být měřena.

Podle Naragonové a Watsona (2009, s. 707) je pozitivní afektivita „psychická vlastnost mající vztah k trvalým zážitkům kladných emocí a aktivnímu zaujetí okolím“.

Watson, D., Clark, I. A., & Tellegen (1988) jsou často citovanými autory poznatku, že je pozitivní afektivita statisticky nezávislá na prožitcích negativních. Tento poznatek je zavádějící, protože vychází ze škály pozitivní afektivity, která měří subjektivně hodnocené

zážitky jednotlivce skrze přídavná jména „aktivní, silný, pozorný“ a tuto škálu nazývají škálou „pozitivní aktivace“. Egloff et al. (1995) poté vytvořil dvě škály míry pozitivní afektivity a zjistil, že škála nazvaná „aktivace“ („PA-activation“) vyšla jako statisticky nezávislá na negativních prožitcích. Druhá škála nazvaná jako „přívětivost“ („PA-pleasantness“) prokázala negativní korelaci k negativním prožitkům.

Plháková (2007) uvádí, že z fyziologického hlediska mají negativní emoce oproti pozitivním lepší předpoklad pro výraznější a dlouhodobější trvání, avšak současně snižují pocit duševní pohody a zhoršují interpersonální vztahy.

Vymezení afektivity lze chápat také skrze teorii motivačních systémů „přístup a zamezení“ tzv. „approach and avoidance“ (Rutherford, Lidell, 2011). Tato koncepce vychází z biologických základů emoční reaktivity. Přístupový systém („approach system“) řídí organismus skrze podněty či události v prostředí. Systém zamezení („avoidance system“) naopak odrazuje organismus od podnětů či situací v prostředí. Autorky vysvětlují, že pravá hemisféra je specializovaná na emoční reakce s vyhýbavou tendencí (s převládajícími negativními emocemi) a levá hemisféra odpovídající za funkce přístupového systému (členění výzvam-spojené s pozitivními emocemi). Biologické důkazy Harmon-Jones a Allen (1998; podle Rutherforda, Lidella 2011) zdůrazňují přístupový vs. zamezující systém (oproti valenčnímu-pozitivní/negativní), který lépe vysvětluje emoční reaktivitu skrze dimenzionální přístup (např. zlost nechápu pouze jako negativní emoci, spíše jako emoci přístupového systému charakteristickou různými dimenzemi). V jejich výzkumu byla potvrzena levohemisférová aktivace, která souvisí právě s přístupovým motivačním systémem. Empirické důkazy podporují dimenzionální pohled na variabilitu emočního života (Posner, Russell, Peterson, 2005).

Afektivitu popisují Barrett, Bliss-Moreau (2009) z hlediska valenčního přístupu - na kontinuu pozitivních a negativních emocí. Každý má přednastavený charakteristický poměr pozitivních a negativních emocí. Pozitivní afektivita je charakteristická dlouhodobou převahou pozitivních afektivních zážitků. Z takové definice však současně plyne, že převaha pozitivních zážitků nevynechává ani zážitky negativní.

Trvalé individuální odlišnosti v emocionální reaktivitě jsou dále často posuzovány z hlediska perspektivy kognitivní a temperamentové. Kognitivní přístup zdůrazňuje percepční a koncepční procesy myšlení způsobující emoce, zatímco temperamentový přístup se zaměřuje více na emocionální procesy a stavy nabuzení. Temperamentový přístup se snaží

pohlížet na individuální odlišnosti skrze tzv. „bottom-up“ (zdola nahoru) perspektivu vycházející z fyziologických procesů. Kognitivní přístup převzal hledisko „top-down“ (shora dolů) procesů, které zdůrazňují vyšší míru koncepčního zpracování (Davidson, Goldsmith, 2003). Autoři navrhuji informativně-procesový přístup, který oba přístupy spájí.

Z tohoto hlediska lze zmínit poznatek, že emoční fenomén byl ještě v roce 1961 považován za přechodný stav, a tak byl vyloučen z 5 - faktorového přístupu osobnosti (podle Davidsona, Goldsmitha, 2003).

O pozitivitě jakožto o celkovém přednastavení osobnosti a trvalé dispozici se dále zmiňuje také Fredericksonová (2004). Afektivitu (tzv. pozitivitu) popisuje podobně jako předcházející autoři (Naragonová, Watson, D., 2007) na širokou škálu pozitivních emocí. Tyto pozitivní rysy nejsou jen „pomyslným úsměvem na tváři“, ale jsou uloženy hluboko v našem osobnostním nastavení a fyziologii člověka. Poukazuje tak na determinaci fyziologickou. Fredericksonová (2004) popisuje na základě své „Broaden and Build“¹ teorie („rozšířit a stavět“), že má každý člověk přednastavený určitý bod „afektivity“, tj. biologicky předurčený poměr dobrých a špatných nálad. Podle její teorie existuje tzv. „tipping point“ (mezní bod), který je u každého člověka jinak nastaven. „Tipping point“ přirovnává k vodě - tak jako se led mění ve vodu, když teplota překročí určitý stupeň, stejně i lidé, kteří se trápí, mohou začít prospívat, když překročí svoji navyklou (řekněme nízkou nastavenou) hranici positivity.

Při definování skrze „tipping point“ se nabízí otázka, zda člověk, který má charakteristické přednastavení afektivity, může vlastním úsilím vyvolat změny ve funkci mozku, které bez podání léků zlepší kvalitu života. Fredericksonová (2004) tak upozorňuje na možnost pozitivitu ovlivňovat. Ve své teorii upozorňuje na klady rozšíření psychického nastavení člověka tak, že se pokouší rozšiřovat pozornost a takový repertoár svého chování, který má blíže k pozitivním reakcím. Fredericksonová (2000) ve své teorii upozorňuje na kladné stránky positivity, které se projevují v lepším pochopení druhých, ve prohloubení vnímání „záračností“ života v jeho každodennosti, kdy dokonce i soutěživost vnímá v pozitivním světle. Ve své „Broaden and Build“ teorii rozebírá lásku, radost, vděčnost, zaujetí a naději. Fredericksonová (2000) uvádí zajímavé zjištění, že pozitivní emoce mají většinou společný mimický projev, kdežto např. strach, hnus a hněv jsou prožívány výrazně odlišně. Neztotožňuje se však s běžným přístupem srovnávání pozitivních a negativních emocí jako

¹ „Broaden and build“ teorie- překládaná jako „rozšířená a vystavěná“, ponechám tento název dále v anglické podobě. Podrobněji zmíním tuto teorii ve 4. kapitole práce.

protikladů, protože takový přístup nezohledňuje jejich rozdílný charakter, spíše je chápe v dimenzionálním přístupu, který zdůrazňuje širší aspekty emocí jako je intenzita, arousal (nabuzení) a polarita.

Podle Davidsona et al. (2003a, s. 677) disponujeme schopností měnit toto biologické „přednastavení“, které dokazuje zajímavými neurologickými výzkumy s buddhistickou meditací (viz. kapitola biologických aspektů).

Czékóová a Urbánek (2010) upozorňují na to, že výzkum pozitivních emocí je náročnější vzhledem k jejich horší diferenciaci a to nejen v prožívání, ale i v identifikaci u druhých lidí.

(Carr 1998; podle Markové 2007) se ve své práci věnuje fenoménu štěstí. Obdobně rozlišuje afektivní a kognitivní složku štěstí, které se prolíná s teoriemi osobní pohody. Toto pojetí štěstí se prolíná s vymezením pozitivní afektivity jako vlastnosti, rysu osobnosti. Afektivní složka zahrnuje prožitek pozitivních emocí, jako je radost, spokojenost, povznesenost. Kognitivní složka zahrnuje zkušenosti z různých oblastí života a k těmto řadí spokojenost, pojmání já, rodinu, skupinu vrstevníků, zdraví, finance.

Další spojitost pozitivní afektivity nacházejí někteří autoři s vymezením osobní pohody a úspěchem. Pokud bychom mezi ně položili rovnítko (osobní pohoda a úspěch), Diener a Chan (2010) tvrdí, že úspěch neexistuje jen proto, že činí lidi sám o sobě šťastnými, ale právě proto, že pozitivní afektivita je sama původcem úspěchu. Výsledky ukazují, že tento jev (nazývaný v obměnách jako radost, štěstí, spokojenost, optimismus, proaktivní přijímání života), je spojen s řadou úspěšných výsledků a tedy, že je předchází (také chování odpovídající tomuto úspěchu). Navíc, důkazy naznačují, že pozitivní vliv, tj. jakýsi „punc pohody“, může být příčinou mnoha žádoucích vlastností, specifických adaptivních vlastností nezdolnosti a úspěchů se štěstím souvisejících. Autoři Diener a Chan (2010) realizovali rozsáhlé výzkumy, které poukazují na to, že šťastní lidé jsou více úspěšní a prosperující. Podotýkají, že „cítit se nějak“ v sobě zahrnuje i složku konativní - jsou více angažováni v životě.

Seligman, Rashid, Parks (2006) pozitivní afektivitu přímo nedefinuje, ale používá pojmu „štěstí“. Podle jeho návrhu sestává štěstí ze tří komponent: pozitivních emocí, angažovanosti, a smysluplnosti. V tomto vymezení má pojem spíše blíže k osobní pohodě. Pojetí osobní pohody se budu blíže věnovat v následující části práce kapitoly č.2.

Podle Watsona, Clarka a Tellegena (1988) je pozitivní afektivita definována jako širší obecný temperamentový faktor, který vyjadřuje, do jaké míry se člověk cítí nadšený, aktivní,

bdělý a čilý. V současnosti existuje jejich revidovaná škála pozitivních a negativních afektů PANAS-S.

Kebza et al. (2004, s. 43) hovoří o optimismu a uvádí, že současné psychologické přístupy uvažují o optimismu jako o kognitivní charakteristice, která zahrnuje emoční doprovod.

Na tomto místě lze zmínit snad netradičně Dalajlamovy myšlenky, které pronesl při debatě s neurokognitivními vědci zkoumající emoce (podle Golemana, 2003). Vysvětlil, že v psychologickém učení buddhismu platí, že každá myšlenka zahrnuje její afektivní aspekt a emoce jsou vždy zatíženy myšlenkami (kognitivním hodnocením). Tibetský systém se nedrží ostrého rozlišování mezi myšlenkou a emocí, které je běžné západnímu uvažování.

D. Goleman (2003, s. 152) dodává, že toto pojetí je bližší nejnovějším výzkumům moderní neurovědy, které obě složky afektivní reaktivity berou v úvahu (viz. biologické aspekty afektivity).

1.1 Problém výzkumu emočních fenoménů

Výzkum emocionality se potýká s množstvím omezení a metodologickými problémy.

Mezi využívané způsoby měření emočních fenoménů patří kromě nejčastěji používanou dotazníkovou formu subjektivních výpovědí také získávání behaviorálních, psychofyzických ukazatelů a neuroanatomických korelátů (podle Czékóové, Urbánka, 2010).

Kromě nutnosti zachování etických zásad při navozování specifických emočních reakcí, se ukazuje obtížné zkoumat tyto stavy v jejich propojenosti s tělesnou stránkou. Další složitost spočívá v sociální desirabilitě² probandů, která se projevuje při posuzování převažujících nálad na sebeposuzovacích škálách a dotaznících. Z hlediska neurofyzilogických metod patří metody fMRI³, DTI⁴ či EEG⁵ k nejvyužívanějším, avšak podle (Hazarda, Varely, 2009) mysl

² Pojem sociální desirabilita (žádoucnost) je chápána jako tendence zkoumané osoby jevit se „v lepším světle“, než ve skutečnosti je. Tato tendence se projevuje podle toho, co společnost oceňuje jako žádoucí vlastnost.

³ fMRI- functional magnetic resonance imaging, v češtině často označované jako funkční magnetická rezonance. Je to moderní zobrazovací a vyšetřovací metoda, pomocí níž se nejčastěji snaží vědečtí pracovníci zobrazit (mapovat) funkční oblasti mozku aktivované při provádění určitého úkolu či stimulace. fMRI se začala rozvíjet především v poslední dekádě 20. století a značně obohatila poznání v oblasti kognitivních neurověd a klinické neurofyzilogie.

⁴ DTI(Diffusion tensor imaging)-nejnovější zobrazovací metoda mozku na principu magnetické rezonance, která ukazuje spojení mezi různými oblastmi nervového systému. S touto metodou lze identifikovat změny v lidském mozku i v případě, že jsou opakované zkušenosti (zážitky) jedince nově modulovány v experimentálních situacích. Tak mohou vědečtí pracovníci zkoumat jemné proměny v mozku(nové spoje a nové neuronové okruhy). Tato metoda se používá od r. 1998 pouze na vybraných pracovištích. Již i u nás je metoda využívána

měřených osob doslova “generuje pestré směsice mentálních stavů”, a tak je obtížné dokázat, zda odborné závěry podávají skutečný výklad o výzkumníky chtěném prožívaném mentálním rozpoložení. Typy odpověďových reakcí se mohou lišit v časovém hledisku, reliabilitě měření a citlivosti (Bradley, Lang, 2000; podle Czekóové, Urbánka 2010). K podobným kritikám používaných metodologií patří hypotéza Barretta (2006) o tzv. souhře reakčních systémů. Tato hypotéza říká, že emočně významné podněty vyvolávají rozeznatelné a koordinované změny v těle a mozku. Dále specifickou zážitkovou kvalitu, čímž vytvářejí celostní emoční reakci. Kontext celé emoční situace však často není brán v potaz (Czekóová, Urbánek, 2010).

Nezpochybnitelným problémem zůstává samotné hledisko rozlišování pozitivních a negativních emocí a s tím související vymezení pozitivní a negativní afektivity jako takové. Přestože existují důkazy o jejich rozdílné intenzitě, arousalu, polaritě a kontextu, konečné a jasné vymezení pojmů je stále sporné.

Zajímavé a zjednodušené vysvětlení afektivity s upozorněním na nejednotnou shodu u odborníků shrnuje Goleman (2003) skrze vymezení afektivity negativní takto: „...Negativní je taková, která škodí mě i ostatním.“ Její opak lze chápat tedy tak, že ta „pozitivní“ neškodí ani jednotlivci, ani okolí.

K vědeckým teoriím o štěstí se trefně vyjádřil Gilbert, D. (2007), kde konstatuje: „Lidé možná ani neví, jak se cítí, nebo si nepamatují, jak se cítili, a i kdyby ano, vědci stejně nikdy přesně nezjistí, jak se jejich prožitky promítají do popisu těchto prožitků, a tak ani oni přesně nevědí, jak si vykládat tvrzení těchto lidí.“ Toto vyjádření amerického psychologa vyjadřuje skeptický postoj k možnosti měření afektivních stavů na sebeposuzovacích škálách i proto, že prožívání každého člověka je vždy subjektivní, neopakovatelnou a nepopsatelnou zkušeností. Navíc nikdy přesně nevíme, zda se ve stavu, který chceme změřit, daná osoba nachází. Rozměr pozitivní afektivity s jistotou zahrnuje kladné emoce, pojem má tedy vztah ke Gilbertovu pojetí emocionálního štěstí. Podle něj se tento psychologický konstrukt opírá o: pocit, zkušenost a subjektivitu. Pojem pozitivní afektivita ve svém základním vymezení tedy zahrnuje emoci s převažujícím pozitivním doprovodem a tohoto vymezení se dále ve své práci budu držet.

⁵ Elektroencefalogram (zkráceně EEG) je záznam časové změny elektrického potenciálu způsobeného mozkovou aktivitou. Tento záznam je pořízen přístrojem elektroencefalografem.

2. Osobní pohoda a základní vymezení

Při vymezení osobní pohody si psychologové opakovaně kladou otázku, co vede člověka do stavu, kdy je mu „dobře“. Jde-li nám o poznání toho, kdy je člověku dobře, pak je třeba znát nejen úsilí daného člověka – jeho cíle, snahy a jejich propojenost, ale také je zapotřebí měřit závisle proměnnou – subjektivní pocit „dobra“ (Šolcová, Kebza, 2004).

Z anglického „well-being“ je pojem nejčastěji překládán do češtiny jako „osobní pohoda“, která zahrnuje duševní, tělesnou, sociální i spirituální dimenzi (Kebza, 2005).

J. Křivohlavý (2004) vymezuje tento anglický pojem stručněji jako „pohoda“.

WHO (2010) popisuje zdraví jako stav „úplné, tělesné, duševní a společenské **pohody** a ne pouze jako absenci nemoci či postižení“. Vymezuje se tedy ke zdraví pomocí well-beingu.

Na počátku 70. let (podle C. D. Ryffové, C. L. M. Keyesové, 1995) bylo pojetí osobní pohody popisováno skrze rovnováhu mezi pozitivními a negativními prožitky.

Další základní koncepce tohoto pojmu vycházela z pojetí osobní pohody jako životní spokojenosti (Andrews, 1991). Tato dimenze byla považována za komponentu kognitivní a vhodně doplňkovou k afektivnímu pojetí.

Další studie vymezovaly osobní pohodu v souvislosti s údaji týkajícími se práce, příjmů, či sociálních vztahů (např. Diener, 1985; podle Dienera et al. 1999). Toto vymezení zdůrazňovalo sociologické a ekonomické ukazatele.

C. D. Ryffová a C. L. M. Keyesová (1995) vytvořily novou koncepci osobní pohody na základě vlastní studie. Autorky vytvořily vlastní škálu osobní pohody, již tvoří 6 dimenzí: sebepřijetí (Self-Acceptance), pozitivní vztahy s druhými (Positive Relations), zvládání životního prostředí – nároků života s jeho výzvami (Environmental Mastery), osobní rozvoj (Personal Growth), autonomie (Autonomy) a smysl života (Purpose in Life). V této studii se prokázal nejbližší vztah osobní pohody s položkami sebepřijetí a zvládání podmínek životního prostředí.

Šolcová, Kebza (2004) dosavadní výzkumy osobní pohody shrnují a řadí osobní pohodu z psychologického hlediska na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy. Osobní pohoda obsahuje z jejich pohledu i komponentu postojovou.

Hřebíčková et al. (2010) rozlišují mezi subjektivní pohodou (subjective-well-being-SWB) a psychologickou pohodou (PWB).

Subjektivní pohodu popisují z hlediska spokojenosti se životem a z hlediska rovnováhy pozitivních a negativních emočních stavů. Dále popisují tzv. pohodu psychologickou - z hlediska angažovanosti člověka v řešení existenciálních výzev a otázek života.

Při definování smyslu z hlediska řešení existenciálních výzev vycházejí autoři Carver a Scheier (1998) ze své starší studie, v níž potvrdili, že zaujetí činností samo o sobě udržuje člověka při životě.

Tato teorie smyslu života se opírá o motivační teorie očekávání - např. podle Shaha a Higginse (1997, podle Scheier et al. 2006), kteří upozorňují na hodnotovou orientaci člověka. Události, kterým dáváme velký význam (mají pro nás skutečnou hodnotu), a kterým věnujeme dostatečné úsilí, nám také přinášejí pocit smysluplnosti a radosti.

Při budoucím chování jsou podle Scheier et al. (2006) důležité dva prvky: schopnost identifikovat cíle a vědomí o tom, že jsou tyto cíle dosažitelné. Smysl života v jejich pojetí významně souvisí s optimismem a sebeúctou.

K podobným zjištěním došel již Frankl (1998). Ten tvrdí, že na to, aby se lidé cítili dobře, potřebují smysl. Konkrétně potřebují smysluplnou aktivitu a to ku příkladu i neplacenou. Naopak ti, kterým smysl života chyběl, a neměli nic, kvůli čemu by žili, a neměli tak žádné cíle, prožívali nespokojenost, prázdnotu, zoufalství a depresi.

Pavot et al. (1991) vymezují subjektivní osobní pohodu sestávající ze dvou složek: z emoční (afektivní) složky a postojové (kognitivní) složky. Postojovou složku nazvali složkou „životní spokojenosti“. Životní spokojenost významně koreluje s pozitivní afektivitou měřenou obecnou Fordyceho škálou štěstí „Fordyce Global Happiness Scale“ (Fordyce 1977; podle Pavota et al. 1991). Tento koncept je blíže vymezen v části práce 4.2.9.

Osobní pohodu při definování rozšiřují autoři Šolcová, Kebza (2003) o komponentu sociální a kulturní (rozvíjení pozitivních vztahů ke druhým, autonomie, zvládání životního a sociálního prostředí, spiritualita).

M. Seligman (2003) použil kategorizaci osobní pohody podle časového horizontu: well-being a spokojenost se životem pro popis prožitků vztahujících se k minulosti (contentment, satisfaction), pocit štěstí (happiness) a momentální extatické nadšení flow (flow) k současnosti, k budoucnosti pak naději (hope) a optimismus, dále víru či naději.

D. Lykken, A. Tellegen (1996) měří osobní pohodu pomocí MPQ škál (škály „Multidimensional selfrating Personality Questionnaire“), které zahrnují pozitivní a negativní emocionalitu a škálu stresových reakcí. Osobní pohoda je dána rozdílem naměřených

hodnost na škále emocionality a stresových reakcí. Ve své studii na jednovaječných a dvojvaječných dvojčatech hodnotili vztah osobní pohody k jiným demografickým ukazatelům. Z jejich závěrů plyne, že osobní pohodu tvoří 2% variance příjem, 3% variance vzdělání /zařazení v práci a méně než 1% variance tvoří rodinný stav.

Podle výzkumu, který prováděla Šolcová a Kebza (2009), osobní pohoda koreluje se všemi faktory velké pětky⁶, nejvýrazněji s neuroticismem (záporně), extroverzí a svědomitostí (kladně). Extraverze dále souvisí s pozitivními emocemi. Podle výzkumu Blatného (2001) životní spokojenost souvisela u skupiny adolescentů nejvíce s neuroticismem, extroverzí a svědomitostí.

Vitters (2001) se domnívá, že dosud byl zdůrazňován a nadhodnocován vliv extroverze jako nejvýraznějšího prediktoru osobní pohody. Z tohoto průzkumu emoční stabilita vysvětluje 34% rozptylu osobní pohody, kdežto extroverze pouze 1%.

Dále autoři Diener a Suh (1998) poukazují na zdroje osobní pohody, které se podle jejich závěrů liší v průběhu života. Výzkumy, které zjistily úbytek pozitivních emocí s věkem, se však často dotazovaly na emoce intenzivní (ať už pozitivní, či negativní). Pokud však byli respondenti tázáni na prožitky menší intenzity, pozitivní emoce dokonce s věkem narůstaly (Kebza, Šolcová 2003). Podle Hřebíčkové a Blatného (2010) má osobní pohoda v mládí spíše expresivní podobu a odvíjí se od počtu a intenzity emočních zážitků, ve starším věku dominuje globální hodnocení života.

Levin, Chattersová (1995) dále předpokládají, že kvalita života má dvě základní dimenze - subjektivní osobní pohodu a objektivní osobní pohodu (funkční kapacita organismu, zdravotní stav, socioekonomický status). Subjektivní pocit osobní pohody tvoří dále čtyři komponenty - psychická osobní pohoda, sebeúcta (self-esteem), sebeuplatnění (self-efficacy) a osobní zvládnání (personal control, mastery). Psychická osobní pohoda je tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, jako je například pozitivní a negativní afektivita, životní spokojenost, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíli, psychosomatické symptomy.

Za další významné zdroje či determinanty osobní pohody je podle těchto autorů považován zdravotní stav, socioekonomický status, věk, vyznání a také zdravotní stav (také např. Hamplová, 2004).

⁶ „Velká pětka“ - Pětifaktorový model základních rysů osobnosti tzv. „Big Five“, který sestává z: emocionální stability/neuroticismu, extroverze či introverze, otevřenost vůči zkušenostem/uzavřenost vůči zkušenostem, přívětivost /nepřívětivost, svědomitost/ nesvědomitost (Costa a Crae, 1992)

Pocit štěstí (happiness) a subjektivní pohody a zdraví podle Mareše (2001) někteří autoři neoprávněně ztotožňují.

Averill a More (1993) uvádí, že se při psychologickém zkoumání štěstí vědci po dlouhou dobu bránili zařazení pojmu štěstí pod emoci (1993) a raději se mu vyhýbali.

Diener a Diener (1998) kritizují nejednotné užívání pojmu štěstí, kde v různých přístupech narážíme na operacionalizované štěstí jako: životní spokojenost, momentální radost, dlouhodobou příjemnou emoci či také jako predispozici k pozitivní afektivitě.

Hřebíčková, Blatný a Jelínek (2010, s.32) se vyjadřují k osobní pohodě tak, že v definici opět zahrnují kognitivní a emoční složku. K emoční složce se vyjadřují konkrétně takto: "Za emoční komponenty jsou považovány dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy a štěstí (happines). Co však komponenta štěstí zahrnuje, zde nepopisují.

Dosavadní výzkumy Blatného (2001) potvrzují, že nejsilnější a nejkonzistentnější jsou vztahy mezi sebehodnocením, životní spokojeností a temperamentovými rysy extroverze a neuroticismu, z pětifaktorového modelu osobnosti se potvrdil vztah ke svědomitosti. Z výzkumů sebehodnocení plyne, že vysoké sebehodnocení je spojeno s vysokou úrovní pozitivní afektivity a nízkou mírou negativní afektivity.

Subjektivní pohoda se vztahuje k celkovému hodnocení kvality života jedince. Konstrukt osobní pohody v sobě směřuje kognitivní a afektivní komponentu, osobnostní dispozice a přechodné vlivy, vědomí sebe a sebe prezentaci (Shmotkin, Lomranz, 1998; podle Kebzy, Šolcové, 2003). Kebza a Šolová (2003) ji řadí na pomezí afektů, nálad a osobnostních rysů, obsahující také komponentu postojovou.

Z průzkumu (Kebzy, 2005) se nepotvrdilo, že by byla osobní pohoda determinována rodem a věkem.

V řadě studií bývá osobní pohoda chápána jako součást kvality života (Levin, Chatersová, 1995, u nás také Hnilica 2009).

V kontextu pozitivní afektivity je možno zmínit také Beckerovo pojetí osobní pohody (1991, podle Šolcové, Kebzy, 2004). Tak je definována pomocí tří navzájem se souvisejících a ovlivňujících dimenzí: jako stav, rys a proces. Uvedená koncepce vychází z dřívějších poznatků o lidské tendenci sjednocovat úroveň nálad do relativně stabilního osobnostního rysu. Taková koncepce osobní pohody má blízko k vymezování pozitivní afektivity (např. Davidson, 2003a).

Z lékařského pohledu je pojem propojen se zdravím a životním stylem. Takovou dimenzí komplexu osobní pohody bývá pojetí well-beingu jako tělesné zdatnosti (wellness či fitness). A.

Hunt (2003; podle Kebzy, Šolcové 2003) shrnuje hlavní přínosy tělesné zdatnosti pro celkovou životní spokojenost a osobní pohodu: jde především o významnou celkovou nezávislost, sebeobslužnost a samostatnost, jež nabývají na významu zvláště u starších osob a jejichž úroveň se s vyšší úrovní tělesné zdatnosti prodlužuje v čase a zvyšuje z hlediska kvality.

Ve 4. kapitole se budeme dále blíže věnovat některým vybraným teoriím v souvislosti s osobní pohodou.

3. Historický přístup v souvislosti pozitivní afektivity a osobní pohody

Smysluplností, radostí, štěstím či spokojeností se zabýváme od počátku naší existence. Nyní žijeme v 21. století, avšak myšlenky, které pročítáme s odstupem času z náboženství či filozofie, přinesly názory, které přežívají nadčasově.

P. Ekman (podle Golemana 2003, s. 151) říká, že proces vzniku emočních nálad souvisí s historickou moudrostí dvojím způsobem - jak fylogeneticky (to, co se ukázalo užitečné u našich předků), tak i ontogeneticky (tedy to, co se ukázalo užitečným u jedince).

V rámci filozofie i náboženství se často mluví o afektivních stavech a emocích v souvislosti s ctnostným a dobrým životem. Jinými slovy, že jsou emoce v náboženské a filozofické tradici důležité pro morální život.

Začnu nejprve u náboženství.

3.1 Náboženství

3.1.1 Křesťanství (počátky kolem 50 př. n. l. - 250 n. l.) ⁷

*„Spravedlnosti a právu tenkrát porozumíš,
i poctivosti – všem stezkám ke štěstí.
Moudrost když do srdce ti vejde,
vědění když tvou duši potěší,
prozíravost tě bude chránit,
rozumnost nad tebou bude bdít.“*

(Bible, kniha Přísloví 2:9-11)

Křesťanství vznikalo v době, kdy v řecko-římském světě existovala místní a národní božstva.

Podle Johnsona (1999, s. 477): “Křesťanství nabízí nejen všemocného Boha, ale i bezvýhradný příslib blaženého života po smrti a vysvětlení, jak si lze tento život zajistit.”

Ježíš Kristus vystupuje ze starozákonného poselství jako mesiáš. Smysl jeho života lze nalézt i ve vykupitelském poslání (svým utrpením odčinil hříchy lidstva).

V příbězích Bible narážíme na lidskou omylnost, nekonečné touhy a přání.

V porovnání s Bohem (Stvořitelem) jsme nedokonalí, ale v poselství Ježíše Krista a jeho učení se nabízí způsoby, jak se Bohu přiblížit a jak učinit i svůj život radostnější. Jak se povznést nad vlastní slabosti. Ježíš se vyjadřuje ke smyslu života a víru v Boha pokládá za jeho základní předpoklad.

U prvních křesťanů jako následovníků Ježíše Krista (apoštolů - zvěstovatelů Božího svědectví) nacházíme poselství lásky v Novém Zákoně, konkrétně v Listech Korintským (12,13):

⁷ Kolem poloviny prvního století našeho letopočtu, podle pramenů kolem roku 49 připutoval Pavel z Tarsu na jih z Antiochie do Jeruzaléma, kde se setkal s dostud žijícími stoupenci Ježíše Nazaretského, který byl 16 let před tím ukřižován. Apoštolský koncil, nebo-li rada jeruzalémská, je prvním politickým aktem v dějinách křesťanství. (podle Johnson, P 1999)⁷

„A ukážu vám mnohem vzácnější cestu: Kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými, ale lásku bych neměl, jsem jenom dunící kov a zvučící zvon...“ „...Láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska trvá na věky...“

Pokračovatel novodobého křesťanství **Tomáš Akvinský** (1193 - 1280) ve své problematice ctností a štěstí předpokládá, že člověk může být šťastný, pokud koná dobro a sleduje důstojný cíl (Remišová, 2008).

Za nejvyšší dobro považuje pochopení Boha. Vyjadřuje stanovisko, že naplnění dobrého etického činu vyžaduje přirozenou dispozici a opakování pozitivních skutků.

Ta se může zdokonalit- stane se cností (virtus). Ctnost je potom návykem a umožňuje konání dobra a je ozdobou rozumných a dobrých lidí.

Ctnosti dále rozlišuje na teologální (víru, naději a lásku) a dále intelektuální (rozvážnost (prudentia), spravedlivost (justicia) a umírněnost (temperamentia)). K morálním řadí takové, které produkují dobré sklony k dobrým činům (čestnost, pravdomluvnost, slušnost, pracovitost a další). Všechna pojetí ctností jsou zajímavá, avšak jejich vysvětlení by zabralo několik dalších kapitol, omezím se tedy na skupinu těch, které považuji za inspirativní vzhledem k mému tématu.

Teologální ctnosti:
Víra (fides)- je podle Akvinského nadpřirozeným darem. Díky ní někdo věří v Boha a v jeho zjevené pravdy, opírá se o Boží autoritu a potvrzuje to intelektem, vůlí a skutky.
Naděje (spes)- motivuje lidi ke konání dobra. Jejím předmětem je věčná blaženost. Dává životu smysl, orientuje k poslednímu cíli, dodává optimismus a radost. Její velikost se ověřuje v životních zkouškách.
Láska (caritas)-je největším Božím darem. Akvinský píše, že je duší a královnou všech ctností. Milovat je dokonalejší než vědět.
Intelektuální ctnosti umožňují podle Akvinského správně využívat rozum. Lze je chápat jako kognitivní složku psychiky:
Rozvážnost (prudentia) – je intelektuálně-morální ctností, o které říká, že je praktickou moudrostí, která řídí a usměrňuje lidské činy k nadpřirozenému cíli (v dnešním pojetí k sebepřesahu). Její cílem je komplexně dobrý život.
Spravedlivost (fortitudo) je ctností, která umožňuje vnitřní koncentraci a odvahu. Na její základě se dokážeme mobilizovat. Prezентuje současně pevnost duše a charakteru, schopnost odolávat zlu.
Umírněnost (temperamentia) je sebeovládáním. Tím je míněno mírnění citových afektů a impulzivity.

Tab. č. 1: T. Akvinský - teologální a intelektuální ctnosti (podle Remišová 2008)

Díky kontrole všech smyslů touto pomyslnou „funkcí“ (ctností) lze vidět dobro.

T. Akvinský sděluje, že pokud se člověku podaří realizovat ctnosti, může dosáhnout štěstí. Štěstí je jeho odměnou a je doprovázeno příjemností a radostí. Morálnost je tedy z hlediska dosažení šťastného života nutnou podmínkou a základním předpokladem.

Z novodobých psychologických teorií se pojetí ctností věnuje také J. Sandage a P. C. Hill (2001), kteří je shrnují do přehledu šesti hlavních dimenzí. Podle nich ctnost definují jako:

Integrující prvek etiky a zdraví v prosperující lidské osobnosti
Zahrnující v sobě rysy charakteru
Zdroj lidské síly a odolnosti
Spojen s kulturním kontextem a komunitou
Zdůrazňující smysluplný život
Mající základy v kognitivní kapacitě zdravého rozumu.

Tab. č. 2: Pojetí ctností - J. Sandage a P. C. Hill (2001)

Víra v Boha se v křesťanském pojetí neobejde ani bez pochybností (např. zkoušky Bohem v Jóbově Knize).

Halík (2009, s. 19) se vyjadřuje k víře a naději takto: „Aby víra zůstala vírou živou, potřebuje jako stálou korigujícího společníka pochybnost. A pochybnost zase potřebuje víru - aby nezatvrdla do bažin zatrpklé absolutní skepse. Druhou je naděje, kterou je třeba pěstovat a opatrovat.“

Vnímá ji v křesťanském životě jako nutný předpoklad lidského úsilí obstát v každodenních zkouškách, k plnění úkolů „všednosti“. Člověk se tedy nemá ztotožňovat a vyčerpat žádným z těchto úkolů.

„V každé lidské naději je možná skryto víc, než jen cíl, k němuž se vědomě upíná.“

Člověk se však má současně bránit před její falešnou náhražkou iluze, jakými jsou projekce přání, utopických slibů a naivní optimismus. Toto stanovisko je zajímavé vzhledem k závěrům vyplývajícím ze studie Colvin a Block (1994; v Blatný et al. 2004), kde dokládají iluzivní nadhodnocování v sebeposuzování v korelaci s negativními osobnostními charakteristikami posuzované druhými.

„Stromu zbývá naděje, že i když podřít, začne rašit znovu a že jeho výhonky rašit nepřestanou, byť odumřel jeho kořen v zemi a na prach ztrouchnivěl jeho pařez...“ (Jb 14: 12-14).

V křesťanské tradici lze vnímat, že je primárním bodem pozornosti Bůh, od kterého závisí, jak spokojený a šťastný život budeme prožívat.

3.1.2 Budhismus (6. – 5. př. n. l.)

Budhismus má velmi rozsáhlé množství směrů. Ve své práci se proto dopustím velmi hrubého zjednodušení a vytrhnu tak z tohoto rozsáhlého učení, způsobu života a duchovního myšlení pouze některé poznatky, které v souvislosti s mou prací mají své opodstatnění.

Budhismus je založen na učení prince Siddhárthy Gautamy (6.st. př.n.l.) - jeho současníky byli pro zajímavost např. Pythagoras či Konfucius. Buddha znamená „Osvícený“ nebo „Probuzený“. Gautama se ve věku 29 let zřekl světského života a místo toho, aby se stal králem, zvolil dráhu poustevníka bez domova.

V souvislosti se štěstím vyjadřuje buddhismus tvrzení (podle Mann-Tua, Weisse, 2002) tak, že: „Není trvalého štěstí v žádném z předmětů našeho světa.“

V budhistických textech se mluví o osmdesáti čtyřech tisících rozličných negativních druzích emocí. Přestože nejsou všechny podrobně popsány, již toto obrovské číslo vyjadřuje složitost lidské mysli, kterou si uvědomovali také budhističtí myslitelé. Současně však vyvinuli metody na její přetvoření a jak se „vycvičit“ k pozitivnějším reakcím.

V budhistické tradici lze vidět alternativní psychologický přístup. Analýza mysli a její fungování se stalo ústředním bodem praxe zejména v 5. st. př. n. l. pod názvem učení Abhidhamma a stalo se součástí základní nauky Budhismu.

Z pohledu Budhova učení Abhidhammy je za nejvyšší stav blaha považován takový, ve kterém nás neruší ani jedna destruktivní emoce a ve kterém mysl ovládají pozitivní stavy jako soucit, milostná laskavost a vyrovnanost.

D. Goleman (2003) zmiňuje, že budhisté nemají pro emoci jako takovou slovo.

Říká, že je to západní věda, která izolovala emoci jako zřetelný duševní proces, který může být studován izolovaně od jiných duševních procesů. Stanovisko, že emoce nejsou zřetelně odlišitelné od jiných duševních procesů, je v souladu s novými teoriemi neurovědy. Každá oblast mozku, která byla identifikována s některými aspekty emocí, byla také identifikována s aspekty kognice (Davidson a Irwin 1999, viz dále biologické aspekty pozitivní afektivity).

Budhistické učení obsahuje pojem „sukha“, který je trvalým rysem či stavem rovnováhy mysli, definovaný P. Ekmanem (2005) jako „hluboký pocit vnitřního uspokojení a naplnění, který vzniká z výjimečně zdravé mysli. Je spojován také s vzhledem na přirozenost reality.“

Podle buddhistické tradice je duchovní stezka procesem „prosekávání se naším zmatením a odhalováním probuzeného stavu mysli.“ (Podle Trungpy, 1994). V buddhistické tradici se často používá analogie slunce, které vyšlo zpoza mraků. Trungpa (1994) dále říká, že v buddhistické tradici nejde o uctívání, či velebení Boha jako spíše směřování sebe k co největší přirozenosti, Pravdě. Carl Gustav Jung zen-budhismus⁸ nazývá jako „proces transformace omezené ego-formy já do neomezené ne-ego-formy nejá.“ Když člověk nahlédne do přirozenosti vlastního já, zmizí jeho iluzorní koncept a objeví se celistvé vědomí (Chang Chung, 2008)

Toto pravidlo současně říká, že pochopením, že vše je naprosto v pořádku a přirozené právě tak, jak to je, můžeme dosáhnout klidu (Tomáš, 1998). Watts (1996) tuto zkušenost popisuje jako zkušenost odpoutání se od vnímání sebe a své omezenosti v porovnávání se s okolím. Když se toto člověku podaří, popisuje tento zážitek jako zbavení se nějaké chronické choroby a to je následováno pocitem lehkosti, snadnosti žití.

„Moudrost směšného“ Čuang-C

Čínský filozof Čuang-c' (kolem 300 př.n.l.) je podle A. Wattse (1996, s. 30) jedním z mála filozofů starověku, který měl smysl pro humor a patří současně k taoistickým mudrcům. V jeho pojetí života, představa, že každá událost v životě má mít nějaký smysl, řekněme třeba jako východisko pro budoucí událost (pomyslný cíl), je absurdní. Když taoistický mudrc putuje lesem, nejde nikam, protože se toulá. Když pozoruje mraky, miluje je, protože nemají žádný cíl. Takové toulání, kde středem zájmu je příroda a víceméně bezcílné toulání se dá říci, že je bez účelu. Takže jeho hlavní princip je tímto v rozporu v podstatě s kteroukoliv novodobou teorií optimismu.

Říká dále: „Otázky typu „K čemu je to dobré?“ Jsou k ničemu a spíše odrážejí naši nenormálnost.“ Z toho, že věci nejsou k ničemu, má taoista radost.

Pro další kontrast „Pokrytci jsou lidé, kteří považují za dobré cokoli, co uzná svět za dobré, a považují za správné, cokoli, co uzná svět za správné.“

„Ti, kteří hovoří o dobrém bez vyvážení se špatným, či o dobré vládě bez protějšku špatné vlády, nechápou velký princip přírody, ani přirozenost všeho stvoření“.

⁸ Jednou ze zásad zenového buddhismu je nepřipoutanost k myšlenkám a slovům. Zen potom znamená porozumění svému pravému já. Stoupenci zenu často uvádí, že se jedná o učení předávané beze slov od srdce k srdci, bez nutnosti znalosti a studia učených textů buddhismu.

Život je v budhistickém pojetí chápán více jako spontánní proces a dokonce mají ve svém jazyce vyjádření c'-žan (příroda), což znamená "To, co je tak samo sebou".

Yongey Mingiur (2008) jako vyznavač tibetského buddhismu a současně psycholog tvrdí, že existují dva druhy štěstí: dočasné a trvalé. Dočasné popisuje jako to, které nastává, když si dopřejeme „úlevu pro mysl“ na pár minut, hodin, dnů od emocionální bolesti. Trvalé nastává, pokud zacházíme s hlubinnými příčinami utrpení a dostáváme se také za přechodné zdroje uspokojení.

V buddhismu existují také praktické způsoby, jak se cvičit v rozpoznávání daleko trvalejších zkušeností klidu a spokojenosti. Jedním z nich je meditace.

3.1.3 Hinduismus (počátky přibližně 1500-1200 př. n. l.)

Hindu odpovídá v perštině označení Ind a odtud tedy pochází i hinduismus. Nemá ani zakladatele, ani přesné vyznání (Rádhakrišnan, 1961). Avšak má své spisy a nejstarší – Rgvéd (védy) – obsahují podle znalců a vyznavačů tohoto náboženství klíč k jeho pochopení. Je to jakási sbírka chvalozpěvů a mytologických písní.

Opět velmi hrubým zjedodušením pro potřeby tohoto tématu vybírám některé myšlenky. V hinduismu existuje pojem Brahmá, což představuje nekonečné všudypřítomné absolutno. Átmán - naše pravé já (v překladu člověk, ve kterém to je). Átmán představuje také spojení individua s univerzálním absolutnem-„Brahmánem“.

Každý existující jev je charakterizován třemi aspekty božskými: sat (existence), čit (vědomí), ananda (blaženost). Dále dvěma aspekty světskými: forma a jméno.

Advaita vyjadřuje, že všechny věci jsou jedním, dále Dharma (odvozeno od dhri-udržovat) - jako etická a náboženská pravidla lidského života, také jako přirozená povaha věcí, která se od nich nedá oddělit. Karma - doslova „čin“ - je neúprosný zákon příčiny a následku ovládající budoucnost.

Podobně i vesmír se podle hinduistické teorie pohybuje stále dokola. A. Watts (1998) tvrdí, že hinduistický model vesmíru je dramatem. Svět podle tohoto modelu není tvořen, ale hrán. A za každou tvář člověka, zvířete, rostliny či rostliny, je centrální já - átmán.

Zlé skutky člověka vedou do převtělení do nižší kategorie (např. do podoby zvířete) a dobré do kategorie vyšší úrovně (např. kněze). V hinduismu existuje pojem cuže - je to koncept, který tvrdí, že lidský život je pouze článkem v řetězci životů. Štěstí v životě závisí na skutečích vykonaných v životě předešlém. Všechno, co děláme, dělali jsme a chceme udělat, nechává otisk v mysli a negativní otisky vedou k našemu budoucímu utrpení a naopak (Rádhakrišnan, 1961, s. 166).

3.2 Filozofie

3.2.1 Antika

Životní styl, kulturní zvyklosti, normy a další společensko-hospodářské poměry se v Evropě značně změnily. Nacházíme zde přesto inspiraci ke koncipování pozitivních emocí.

Na následujících stránkách vymezím příbuzné koncepty související s celkovou filozofií žití, jež mají blízko k pojmům smyslu života, osobní pohodě a s pozitivnímu vs. negativnímu prožívání.

3.2.1.1 *Hérakleitos (cca 540 př. n. l. – 480 př. n. l.) - „temný filozof“ a jeho dochované zlomky o pojetí života*

Hledáme-li v učení Hérakleita otázku po smyslu života, několik z jeho Zlomků mohou naznačovat směr jeho myšlení. Podle Bondyho (1995) Herakleitos tvrdí, že prožívání prostupuje člověka a jeho svět. Způsob, jakým člověk zakouší sám sebe, určuje, jak svět prožívá. Životní pocit a nálady závisejí podle Hérakleita na rytmu dne a noci, léta a zimy. Protiklady, které Hérakleitos zmiňuje ve svých třech dochovaných zlomcích, zahrnují důležité oblasti lidského prožívání. Podstata skutečnosti tkví podle Hérakleita v jednotě protikladů. Podle Rickena (2002) Herakleitos tvrdí, že intenzita života je možná jen v prožívání protikladů. Jen na pozadí negativity můžeme prožívat cokoliv pozitivního.

Snad i proto je Hérakleitos nazýván v pramenech jako „temný“ či plačící filozof (Ricken, 2002).

Smysluplný život podle Hérakleita je možný pouze v rozpětí mezi frustracemi a naplněním (Ricken, 2002).

3.2.1.2 *Sókratés (469 v Athénách – 399 př. n. l.) a život v utrpení*

Tento podle dochovaných pramenů ateistický přírodní filozof vidí nejvyšší naplnění morality a mravnosti v přesvědčení, že je lepší zemřít i v bolestech jako člověk dobrý, než žít v přepychu jako člověk špatný (podle Coretha, 1996).

On sám se nekompromisně podřizuje požadavkům svého svědomí a krajně odmítá hédonistická dobra. Sokratovským rozhovorem⁹ chce člověka vést od domnělého dobra

⁹ Sokratova metoda rozhovoru měla 2 fáze. V první fázi zvané Elenktika sérií otázek zproblematizoval téma, které se zdálo být jeho parterům samozřejmé. Přesněji ukázal mu, jak to, co považuje za jasné, zdaleka jasným

k dobru skutečnému, k jeho pravému zájmu (Gorgiás de 466, podle Ricken 2002). Moralita, tedy svoboda na základě lidství, před něho položila povinnost vzdát se hodnot naší svobody na základě přírody, a tedy i radosti, zdraví a života (podle Coreth, 1996).

Rozhodujícím morálním kritériem není vykonaný čin, ale vnitřní postoj člověka.

Sokrates popisuje božský tzv. hlas svědomí. Člověk jako rozumová bytost, avšak chápána převážně z prakticko-mravního hlediska (Remišová, 2008), je mimo všechnu proměnlivost smyslového světa vázán na věčnou a neměnnou, všeobecně závaznou pravdu (Coreth, 1996).

Sokratův motiv „poznej sám sebe“ byl bezprostředně spojen s jeho pojmem „daimonia“. Daimonion jako vnitřní hlas člověka. Svědomí jako vřelé srdce, chladný rozum, hluboký cit a střízlivá mysl, kterému jednoznačně podřazuje i vlastní život a schopnost chápat názory a mínění druhých lidí. „Mravnost nade vše“ (Sokrates, podle Coreth, 1996).

Pokud bychom tedy hledali stanovisko pozitivního prožívání, jednoznačně se spíše než k polaritě prožívaných stavů vyjadřuje k čemusi hlubšímu, což souvisí s pravdivostížití a mravními principy. Hedónistické prožitky se zdají být v tomto ohledu druhořadé.

3.2.1.3 *Platón (427 př. n. l. – 347 př. n. l.) a eudaimonia*

Platón se zabýval pojetím kvality života s ohledem na to, kam zaměřit, zacílit život. Lze říci, že vyznačil tři okruhy směřování: dobro, krásu a pravdu. Naznačil i to, co čeká člověka, který k nim směřuje - eudaimonia (do určité míry to, co dnes označujeme pojmem well-being). Platón rozvíjí Sokratovy myšlenky o svobodě i jeho myšlenky rozhovoru (viz výše). Soběstačný člověk je podle něj plný vnitřní svobody a klidu. Nepotřebuje jiné věci a ostatní lidi, nachází štěstí sám v sobě, a to ve své ctnosti (Niederwimmer, 1996, podle Jandáskové 2009). Svět idejí je skutečné jsoucno, vlastní platná skutečnost, na rozdíl od proměnlivého zdání světa smyslově vnímatelných věcí (Coreth, 1996).

3.2.1.4 *Aristoteles (384 - 322 př. n. l.) a rozpracovaná Platónova blaženost*

V jeho díle Etika Nikomachova se setkáváme s pojmem „blaženost“ (eudaimonia), který se nejvíce blíží širšímu pojetí pojmu „well-being“, jež je součástí kvality života v současných psychologických teoriích.

není. Je to daleko složitější. Když Sokrates partnera takto rozebral nastoupila fáze zvaná Protrepтика. V ní se naopak snažil celou problematiku daného tématu znovu vybudovat (Křivohlavý, J. 2004).

Tato blaženost reprezentuje pro člověka nejvyšší dobro, uskutečněné lidským jednáním (Aristoteles, 1937). Dosažení blaženosti, však nevychází jen z vlastní rozumové činnosti a dosažení radosti a štěstí. Blaženost je více než štěstí (eutychia), které může být někdy pouze náhodné. Blaženost není totožná s uspokojením, ale s naplněním lidské podstaty, což podle Aristotela znamená rozvoj rozumových schopností a uskutečňování toho, co rozumově považujeme za dobré. Ideálem je racionální, vyrovnaný a nezávislý člověk, který žije dobrý život a naplňuje sebe sama tím, že jeho jednání bude svědectvím největší lidské schopnosti a racionality (Thompson, 2004). Eudaimonia obsahuje v pojetí Aristotelově i významný mravní rozměr. Blaženost předpokládá též úsilí o mravní dokonalost. Je tedy uskutečňováním a každodenním naplňováním ctnosti (areté). Máme se radovat z radosti druhého a cítit zármutek z bolesti druhého, ne kvůli nám samým, ale kvůli němu. Tento Aristotelův postoj ke štěstí se v literatuře uvádí jako eudaimonická teorie kvality života a stojí v opozici k hedonickým ideám o pocitu subjektivní pohody. Aristoteles přirovnává hedonismus k nemravnému ideálu, který z lidí dělá otroky jejich vlastních chtíčů. Podle dvojí přirozenosti člověka rozlišuje Aristoteles dva druhy ctností. Etické spočívají ve vládě rozumu nad smyslovými pudy. Dianoetické ctnosti spočívají ve vystupňování a zdokonalování rozumu. Tyto druhé ctnosti jsou tedy pro Aristotela vyšší. I slast je pro Aristotela dobrem, přestože některé rozkoše jsou špatné. „A proto se všichni lidé domnívají, že život blažený jest život šťastný, a spojují blaženost se slastí, zcela správně: neboť žádná činnost, je-li překažená, není dokonalá, blaženost jest však něčím dokonalým, proto blažený člověk potřebuje také dober tělesných a zevnějších a štěstí, aby v tom nebylo překážky" (Aristoteles 1995, podle Thompsona 2004, s. 120). Aristoteles poprvé přesvědčivě ukázal, že pro naplnění smyslu lidského života je základním předpokladem činnost, aktivita. Teprve ovšem když se setkají činnosti s odpovídajícími vlohami, vznikají pocity slasti a blaženosti. Ve své eudaimonické etice Aristoteles vyšel z hierarchie cílů jednání, které se vzájemně podmiňují. Na vrcholu pomyslné pyramidy stojí nějaký cíl, jemuž jsou všechny ostatní cíle podřízeny a o nějž usilujeme kvůli němu samotnému. Tedy nikoliv proto, abychom tím dosáhli ještě něčeho jiného. Tím cílem je blaženost, eudaimonia (Gadamer, 1994). Sandage a Hill (2001) naznačují, že by pozitivní psychologie¹⁰ měla kráčet ve šlépějích Aristotela, využíváním silných charakterových stránek člověka-jeho ctností.

¹⁰ Pozitivní psychologie vznikla v roce 2000 podle svého zakladatele M. Seligmana jako reakce na doplnění celkového obrazu psychiky člověka, který byl napříč historickými obdobími do značné míry soustředěn na

3.2.2 Racionalismus

3.2.2.1 *René Descartes (1596 - 1650)*

V Descartesově filozofii převládá myšlenka, že vůbec o ničem na světě nemáme žádnou jistotu, a ani nemáme možnost poznání skrze smysly. Smysly nás neustále klamou a jedinou jistotou je tato nejistota. Jediné, co tedy platí je, že je nutno o všem pochybovat. Kladl si za cíl vytvořit filozofii založenou na rozumových axiómech (Plháková, 2001, s. 23). Svým proslaveným „Myslím, tedy jsem“ míní základní metodologický předpoklad, který vychází pravdivosti pouze toho, co je poznatelné jasně a zřetelně. Jedinou výjimkou je důkaz existence Boží. Bůh jako idea se vymyká ověřování pravdivosti, protože přesahuje naše já a proto označil Boha za „vrozenou ideu“ (podle Bondyho, 1995). Úsudek není čistě operací pouze myšlenkovou, nýbrž spoluúčastní se na něm vůle. Ta je zdrojem našich omylů. Ve svobodné vůli nám Bůh dal největší dar, ale současně s tím na nás vložil i velmi náročnou zodpovědnost. Ta se projevuje zejména ve sféře citů a vášní, kde se pod pojmem libosti či nelibosti dostáváme bez uplatnění rozumu k chybným závěrům.

Descartes se vyjadřoval i k vášním neboli afektům. Vášně a afekty vznikají na průsečíku duše a těla. Dualismus duševní a tělesné substance přitom pro Descarta zůstává nezbytným východiskem, které má zabránit zmatení pojmů při definování vášní, jejichž povaha je ne-jednoduchá psychická i fyziologická zároveň (Descartes, 2002, s. 11). Emoce se liší podle toho, zda se vztahují k předmětům dobrým či zlým; minulým, přítomným či budoucím; skutečným či pouze pravděpodobným. V takovémto systému lze nalézt specifické určení pro jednotlivý afekt: radost spočívá v pomyšlení na přítomné dobro, touha sestává z myšlenky na dobro budoucí (Descartes, 2002, s. 15).

Zdroj Descartova optimismu tkvěl v přesvědčení, že lidský rozum může odhalit tajemství přírody, a tak přispět ke zlepšení života na zemi (Blatný et al., 2005).

3.2.2.2 *Baruch Spinoza (1632 - 1677)*

„Čím lépe porozumíte sobě samým a svým afektům, tím více budete milovat to, co je.“

Jeho myšlení bylo orientováno pro nalezení pravdivého blaha (štěstí), které je možné v rozumově podložené zbožnosti pramenící z lásky k Bohu (Bondy, 1995).

Skutečnost, jak ji popisuje Spinoza, je přesně „matematicky“ dokazatelná. Základem je substance (causa sui) jako příčina sama o sobě a tou je Bůh (příroda) - „deus sive natura“ (podle Bondyho, 1995). Mnohotvárnost přírodních jevů (i člověka s vědomím) vysvětluje atributy. Atributy vyjadřují kvalitu substance a ty mají své individuální projevy a je jich nekonečný počet. Člověk reflektuje pouze dva res cogitans (myšlení) a res extensa (tělesno). V díle Etika zmiňuje jevy, které mají blízko k emocím a emočním stavům (podle Bondyho, 1995). Podle Damasio (2004) se Spinoza díval na pudy, motivace, emoce a city jako na soubor jevů, kterým říkal afekty. Afekty rozumí „stavy těla, jimiž se zvětšuje nebo zmenšuje jeho schopnost něco konat.“ Konstatuje, že živé organismy jsou vybaveny schopností emočně reagovat na různé objekty či události. Právě afektům dával velkou důležitost – afekt podle něj může být omezen a odstraněn pouze afektem, který je opačný a silnější než ten, jenž má být omezen. Spinoza říká, že: „Negativní emoci překonáme silnější pozitivní emocí spouštěnou přemýšlením a intelektuálním úsilím.“ Jedná se o aktivní procesy (podle Damasio, 2004). Pravdivé poznání dále zvětšuje afekt radosti a jeho navýšení vede skrze lásku (Bondy, 1993).

3.2.3 Filozofie 18. století

3.2.3.1 *David Hume (1711 – 1776)*

Hume zpochybnil myšlenku, že může být božská prozřetelnost odvozována z uspořádání přírody a světa (Blatný et al., 2005). Tento postoj nás vede skeptickému přístupu života – ať už se budeme věnovat čemukoliv, nikdy nebudeme schopni poznat podstatu světa.

Hume dále tvrdil, že „rozum je otrokem vášní“. Mentální stavy rozděluje na dvě skupiny:

- 1) Mínění rozumu. Ty jsou „pravdy schopné“, ale motivačně neutrální.
- 2) Vášně. Ty nejsou pravdy schopné, ale jsou motivačně nabitě.

Podotýká, že: „Nejhlubší kořeny lidských činů nemohou být přičítány rozumu, neboť zcela spočívají v pocitech a vášních lidstva.“ (podle Scruton et al., 1994, s. 196)

3.2.3.2 *Immanuel Kant (1724 – 1804)*

Tzv. souhrn dobra (summum bonum) představuje pojetí ctnosti. Existenci Boha a nesmrtelnost duše navrhuje jako podmínku, která je nutná pro dosažení „summum bonum“, pro možnost nastolení morálního zákona, ačkoliv nemůžeme dokázat, že jeho realizace na Boží vůli nějak závisí. Kant se vyjadřuje k pojetí ctností v souvislosti se štěstím. Vyjadřuje se k tomu, že jednou věcí je být šťastný a druhou být dobrý. Avšak nároky na to být dobrým člověkem jsou podle něj tak tvrdé, že vždy existují pokušení (podle Golemana, 2003, s. 45).

Kant tvrdí, že uděláte-li mravní čin, protože jste byli donuceni, nemá mravní hodnotu. Vyjadřuje se v tom smyslu, že existuje-li nějaké štěstí, jehož se musíte vzdát, pokud stojíte před důležitou mravní záležitostí, je to cena, kterou byste měli být ochotni obětovat. Je pro něj tedy v tomto smyslu hodnotnější být dobrý než šťastný (podle Golemana, 2003, s. 84).

3.2.4 *Filozofie existence*

Podle Petruska (2010, s. 73) není filozofickým hnutím útěšným, spíše téměř bezútěšným. Porozumění této filozofii není snadnou záležitostí. Samotné odlišení bytí a existence má u autorů různé významy. Je charakteristická zaměřením se na jednotlivce a jeho danou konkrétní situaci. Pokud bychom hledali vyjádření existencionalistů k blaženosti či ke štěstí, můžeme jej hledat skrze hledání smyslu bytí a fungování lidské existence. Z hlediska metody jsou filozofové existence více či méně **fenomenology**¹¹ (podle Störiga, 1996). Kromě problematiky lidského bytí a jeho smyslu, zabývají se také otázkami lidského svědomí, mezními situacemi, osamělostí a intimitou. Hlavní metodou je introspektivní analýza psychických fenoménů celostní povahy, k nimž patří situace volby a také vrcholné psychické zážitky (Plháková, 2001, s. 76). Přestože podle Störiga (1996) je vhodnější fenomenology odlišovat (zejména podle francouzské a německé tradice), ve své práci je však řadím v mé práci z praktických a úsporných důvodů do jedné skupiny.

¹¹ Zastáncem fenomenologické tradice byl např. E. Husserl (1859-1938) Husserl říká (podle Golemana, 2003, s.344), že pokud chceme přemýšlet o světě a sobě, musíme se vracet k „věcem samým“. Pokud chceme něco analyzovat, musíme zrušit veškeré vlastní představy a předpojatosti o té věci, nechovat žádné apriorní domněnky o tom, jaký by měl svět být (např. měl by tam být Bůh, měla by tam být hmota...) a vzít za základ to, jak se svět sám reprezentuje (pozorovat to, co vidíme).

3.2.4.1 *Søren Kierkegaard (1813 - 1855)*

Známý také jako „melancholický Dán“ (McGreal, 1997). V knize „Bázeň a chvění“ (Kierkegaard, 1993) se vyjadřuje k pojmu „úzkost“ či „děs“, který se liší od bázně fyzické. Úzkost - děs nemá žádný konkrétní předmět a odráží prázdnotu „Já“. „Já“ se nerodí, nýbrž je vytvářeno nutným každodenním rozhodováním. Když si jedinec uvědomí obtížnost tohoto úkolu, je naplněn touto „úzkostí“. Tato svoboda rozhodování připouští různé možnosti - člověk může připustit, aby bylo rozhodováno za něj, to však pro znamená ztrátu individuality. Podle Kierkegaarda nás Bůh vrhá do paradoxních situací mučivé volby jako zkoušky víry.

Souhlasí se Sokratem pomáhat lidem „rodit“ vlastní myšlenky a to vyžaduje vášeň. Žádná původnost není snadná a žádné rozhodnutí není samozřejmé. Jedním z důvodů, proč psát je i fakt, že psaní pomáhá lidem třídit si myšlenky a vybuzuje tak i vášeň (podle McGreal, 1997, s.156). Kierkegaardovým motivem je „niterná vzpoura“, protože právě život pokládá za místo, kde je třeba vést rozhodující bitvy (McGreal, 1997, s. 156).

Existence člověka je v pojetí Kierkegaarda chápána jako nejbezpečnější ve víře v boží¹² lásku, skrze kterou teprve můžeme milovat jinou bytost (Janke, 1995). Blaženost je podle Kierkegaarda možná pouze v pokorné oddanosti Bohu (Kierkegaard, 2000, přebal knihy poslední strana): „Přirozený člověk nachází nejvíc uspokojení, když stojí vzpřímený. Avšak ten, kdo v pravdě poznal Boha, a tím, že poznal Boha, poznal sám sebe, ten najde blaženost jen v tom, že padne na kolena, modle se, když myslí na Boha...“

Podle Jankeho (1995, s. 158) je lidská existence u křesťansky orientovaných fenomenologů definována a vnitřně proladěna s milováním, věřením a doufáním. Vnitřní doufání spočívá v doufání v Boha a to je spojeno ve smyslu přijímání i událostí v negativních souvislostech (smrt syna, přijetí nemoci). I takové události nevzdalují člověka od skutečné naděje (podle Jankeho, 1995, s. 159).

3.2.4.2 *Martin Heidegger (1889 - 1976)*

Heidegger rozumí lidské existenci skrze časovost. Lidské bytí chápe pouze jako pobyt ohraničený v čase smrtí. Vědomí vlastní smrti a hranic vlastní svobody zpravidla vyvolává úzkost, ale současně je výzvou k autentické existenci, v níž člověk převezme zodpovědnost za svou otevřenou budoucnost a uvědomí si naléhavost a významnost každého okamžiku a každého rozhodnutí (Plháková, 2001). Úzkost se týká spíše bytí na světě jako takové,

¹² Chápáno jako Bůh vycházející z křesťanské náboženské tradice.

přesněji: jde o možnost vlastního nebytí. Úzkost je radikální zkušenost, v níž člověku uniká jsoouco vcelku: setkává se totiž s vlastní smrtí. Smrt nás v pojetí Heideggera vyzývá k převzetí vlastní existence, zjevuje nám neodvolatelnost našich rozhodnutí a volá nás k autentickému a vlastnímu životu ve svobodě a odpovědnosti za sebe sama (Störig, 1996, s. 442). Heidegger úzkost spojuje v tajném spojení s radostí a mírností tvořivé touhy (Janke, 1995, s. 200).

3.2.4.3 *Carl Jaspers (1883 - 1969)*

Jaspers se také vyjadřuje k bytí také ve smyslu propojenosti s okolím. „Samoten nemůže být nikdo blažen.“ „Pravda není to, čím bych mohl dosáhnout cíle jen sám pro sebe.“ (podle Störiga, 1996, s. 434)

Poukazuje na důležitost zodpovědnosti ke svému jedinečnému bytí ve svobodě jednat. Pouhým věděním nelze uchopit bytí. Bytí je možné pouze ve vztahu k transcendenci. Nelze jej myslet, pouze uchopovat symboly, Störig (1996, s. 434) upozorňuje na negativní teologii, která je s transcendencí spojená- u Jasperse tím rozumí začít tím vším, čím Bůh není.

Rozebírá mezní situace člověka a přichází na to, že pravé ztroskotání se může stát šifrou pravého bytí. V situacích, kdy člověk padá na pomyslné dno se člověka může podařit vrátet se k pravým trvalým hodnotám. Přestože Störig (1996, s. 435) upozorňuje na Jaspersův pesimismus lidské existence, cítí v něm optimističtější nádech oproti Heideggerovu pojetí žití právě v tom, že za bytím je transcendence, přesah či nekonečnost boží.

Jaspers prezentuje lidskou existenci především jako morální skutečnost. Pochopení světa a jeho výzev spájí s morálním přerodem člověka a také s nalezením smyslu života (Remišová, 2008, s. 450).

3.2.4.4 *Jean Paul Sartre (1905 - 1980)*

Sartre se věnuje tématu existence jako svobodě. Svoboda v Sartrově pojetí zahrnuje fakt, že člověk nemůže přestat být svobodný, a tedy ani přestat být zodpovědný za svůj život. Smyslem Sartrovy svobody je také to, že vnější síla (např. normy státu) nemůže jednotlivci vnucovat chování, ani řídit jeho život. To vrhá na člověka zodpovědnost za sebe samého jako původce činů a událostí. Tato zodpovědnost člověku působí úzkost. (Nikdo za nás nevykoná rozhodnutí, volíme sami.). „Člověk se zavazuje tím, čím si zvolil být.“ (Sartre, 2004, s. 20) Úzkost však chápe spíše jako nutnou podmínku uskutečnění činu, kdy se do člověka „vtěluje vědomí“, že má člověk na výběr.

Volba jako realizace svobody je současně limitována tam, kde omezuje slobodu druhého člověka. Přestože je člověk aprosto svobodný, neznamená vyhovět všem svým rozmarům. Morálka, která je záležitostí subjektivní volby hodnot, kde se hodnota stává smyslem (Remišová, 2008, s. 455). Sartre rozlišuje hodnoty člověkem samotným vytvořené a hodnoty jako kolektivně hlásané pravdy. Vyjadřuje se také k tomu, že existencialismus není pesimismus. Argumentuje tím, že možnost volby a angažovanost je spíše postojem optimismu než přístup opačný (Sartre, 2004, s. 17).

3.2.4.5 *Albert Camus (1913 - 1960)*

Podívejme se ve zkratce také na „filozofii životního údělu“¹³ Alberta Camuse. Jeho přístup je podle Bednáře (2010) cestou „odcizené deziluze s ohromení realitou“.

Podle Bednáře (2010) cítíme v jeho slovech bezmoc uchopení absolutního lidského poznání („Chci, aby mi bylo vysvětleno vše nebo nic.“). Je zdrcen nedokonalostí lidského poznání. Camusův nárok na dokonalost lidského poznání jako štěstí je absolutní. Bednář (2010) však namítá, že se nabízí otázka, co vůbec Camusovo pojetí poznání znamená. Takovou kritickou otázkou se Camus dále nezabývá. Camusova absurdní emocionalita (podle Bednáře, 2010) je pojetím života pro život – rezignací na nemožnost žít jenom pravdou a pro ni. Podle Pavlíka (2010, s. 48) Camus ví, že přísný imperativ života v pravdě, jejímž kritériem je beznaděj, vyžaduje nejvyšší vzepětí duchovních sil. Janke (1995) se vyjadřuje k Mýtu o Sysifovi (Camus, 1995). Člověk je zde vyjádřen jako absurdní hrdina. Je odsouzen nesmyslnou a nekonečnou prací valit kámen na vrchol hory, odkud zase padá dolů. Janke (1995, s. 91) se vyjadřuje: „Člověk se trápí věčně břemenem nesmyslné práce, žije v opovrhování bohy, v nenávisti smrti a v lásce k životu. V tomto tkví Sysifova absurdní svoboda a štěstí“. Síla lidského ducha se podle něj uplatní především tím, že člověk zaujme vůči svému absurdnímu údělu postoj pohrdání. Podle Pavlíka (2010, s.49): „Na rozdíl od nevzrušeného stoicismu je v jeho postoji přítomná emocionální dimenze, která má svůj původ v moderním romantickém titanismu.“ Jamek (2010, s. 21) neshledává u Camuse ani bolestivínství ani resentment. Jak sám Camus (1995, s. 160) píše: „Sestup z hory je možný i v radosti.“ Vedral (2010, in:Bednář 2010) dodává, že nemožnost dokončit však neznamená zrušení možnosti znovu začít. Ta je větší než tíha trestu a tak je silná i jeho naděje vytrvat. Samotným dokladem takového tvrzení je citát z Pinandrose v záhlaví Mýtu o Sysifovi: „Ó má duše! Nehledej věčného života, ale vyčerpej všechno, co možné jest!“

¹³ Sám se zařazování mezi filozofy bránil.

4. Přehled současných teorií souvisejících s osobní pohodou

4.1 Biologické a kulturní aspekty

Ve druhé kapitole jsem se pokusila o základní vymezení osobní pohody a pozitivní afektivity. Před tím než uvedu přehled současných teorií pozitivní afektivity, považuji za důležité uvést také aspekty biologické a kulturní.

4.1.1 Biologické aspekty pozitivních emocí

Základem pozitivní afektivity jsou emoce (převažující kladné emoce, někteří autoři používají pojem také pojem konstruktivní emoce¹⁴). „Emocionální štěstí je ze všech tří nejdůležitější, je tak základní, že při pokusu o jeho definici stěží nacházíme slova“ (Gilbert, 2007, s. 57).

Podle Lanea, Nadela (2000, podle Warda, 2006, s. 311) jsou emoce akční schémata (stavy nebo procesy), které připravují organismus k určitému chování. Konkrétně jsou to ty, které slouží k přežití (signál vyhnout se hrozbě, při páření, či slouží jako „alarm“ při onemocnění).

Fredricksonová (2004) uvádí, že pozitivní emoce jsou evolučně spojeny se zakořeněnými mechanismy, které nás spíše vedou k vyhledávání nových příležitostí, na rozdíl od emocí, které vedou k reagování na potenciální hrozby a mechanismům úniku.

Stuchlíková (2002, s. 40) hovoří o emocích také jako o „celé říši afektivních jevů zahrnující emocionální vztahy, nálady, afektivní rysy, emoční epizody“. Ward (2006, s. 309) chápe nálady jako situace, ve kterých se konkrétní emoce vyskytují často či nepřetržitě.

Pro krátké připomenutí si dovolím začít nejvlivnějšími teoriemi emocí vycházející z biologického přístupu. Jednou z prvních je James – Langeho teorie (1890/1950). Ta nám říká, že vlastní vnímání tělních změn způsobí vznik emočního zážitku. Jinými slovy, že emočnímu zážitku předchází fyziologické projevy a změny, které její vznik způsobí. Při zkoumání této teorie nás však může napadnout, jaké procesy tedy vedou ke konkrétním tělním změnám a zda vůbec tento samotný proces není také součástí emoce.

Existují důkazy, které nasvědčují tomu, že tělní změny samy o sobě nejsou dostačujícím vysvětlením pro vznik emoce (Schacter, Singer 1962; podle Warda, 2006, s. 311). Další

¹⁴ Např. Goleman 2003. Emoce s negativní valencí ne nutně znamenají „špatné“ emoce, mají také adaptivní funkci. Zajímavý výzkum v této oblasti provedl Harmon- Jones a Allen (1998) při výzkumu zlosti.

výzkumy navazující na James-Langeho teorii také prokázaly, že tělní změny samy o sobě nezpůsobují vznik emoce, ale mohou zvýšit emoční zážitek (podle Warda, J. 2006).

Teorie tělních markerů (Damasio, 1994; podle Warda, 2006, s. 311) naznačuje vztah mezi předešlou situací, která je uchována v mozkové kůře, kdy prožitek této situace je uložen v oblastech mozku zpracovávající emoce. Damasio (2004) konstatuje, že pocity nevznikají nutně z aktuálních stavů těla, byť se tak může stát, ale spíše z tzv. map (vodítek) vznikajících v každém okamžiku v somatosenzorických oblastech mozku.

Rozhodování a vyhodnocování probíhající situace je získáváno na základě znovuvybavení předem nabyté zkušenosti z podobné situace a reaktive fyzilogických vzorců adekvátní emoce. Damasio (1994) vycházel z předpokladu, že tělní markery jsou uchovávány ve ventromediální frontální mozkové kůře. Na rozdíl od James-Langeho teorie zahrnuje tato oblast i nevědomé nebo méně uvědomované emoční zážitky.

Zejména za posledních deset let však došlo k pozoruhodnému nárůstu výzkumů z oblasti afektivní neurovědy. Zatímco W. James (1890) a W. Canon (1929) popsali změny ve funkci mozku, které doprovázejí emoce, nyní jsou k dispozici systematické studie emočního chování pacientů s mozkovou lézí. Podobné studie nacházíme i u studií se zvířaty (např. Le Doux, 1996), další pocházejí ze studií zdravých jedinců (např. Davidson, 2000).

Neurologické výzkumy potvrzují, že existují specializované oblasti v mozku pro zpracování, vyhodnocování a tvoření emocí. Je však nutné tyto poznatky o emočních centrech v mozku chápat tak, že se spíše než o konkrétní oblast, jedná o souhru mnoha částí mozku, které komplexní emoční reakci a stav vytváří.

Tento systém tvoří prefrontální kůra (dále jen PFC) (obr. č. 1), oblast gyrus cynguli (kůra přední, gyrus cinguli, dále jen ACC) (viz. obr. č. 3), hippokampus (obr. č. 4) a amygdala (viz. obr. č. 2). Všechny tyto oblasti jsou propojeny specifickými způsoby a vykazují oboustrannou zpětnou vazbu.

Spouštěčem pro emoční stavy může být smyslový podnět nebo vzpomínka. Většina smyslových podnětů prochází přes thalamus a odtud jdou zkratkou přes amygdalu nebo směrem vzhůru do mozkové kůry. Z asociační části kůry a ze subkortikálních oblastí (včetně amygdaly) je informace předána do různých částí PFC. PFC hraje rozhodující roli ve vytváření cílů. V případě nejasné či dvojznačné situace PFC pošle signál do ostatních částí mozku, a tak posiluje vytváření správných reakcí na příslušné situace oproti jiným možnostem, které by mohly být potenciálně silnější. Levostranná oblast prefrontální kůry se zapojuje zejména

v určení motivačních cílů spojených s aktivním přístupem jedince, zatímco pravostranné oblasti PFC hrají roli v uchovávání cílů, které vyžadují behaviorální inhibici (útlum). Snížená funkce v oblastech PFC, se kterými je spojena amygdala, mohou vést ke snížení regulačního vlivu amygdaly a delší časové odezvě aktivace amygdaly v reakci na podnět. To se dá vyjádřit fenomenologicky jako lpění na negativních emocích a uvážlivé přemítání. Podle Miler a Cohen (2001, podle Davidson, 2003, s. 17) významnou oblastí podílející se na zpracování emoční odezvy je prefrontální korová oblast. Ta zajišťuje propojení s dalšími oblastmi mozku k usnadnění vhodné tvářové odezvy (vybírání z vhodných alternativ), což spouští emoční odpověď, která se ukazuje jako žádoucí vzhledem k touženým cílům.

ACC zastává kontrolní funkci při konfliktních emočních situacích. Je aktivován ve chvíli, kdy je jedinec konfrontován s problémem zahrnujícím střet dvou nebo více možných reakcí. ACC se velmi často aktivuje ve studiích, ve kterých je zobrazena mozková aktivita jedince při emočních stavech (Bushe et al., 2000, podle Davidsona 2003, s. 20). Zčásti proto, když je jistá emoce vyvolána v laboratoři a vytváří konflikt mezi možnými reakcemi. Obecně se předpokládá, že jedinec by se měl chovat co nejméně emotivně, neboť je součástí vážného vědeckého experimentu, ale zároveň je od něj vyžadováno, aby projevil reakce, které souvisí s emočním vyladěním, jako například jisté vzorce výrazu tváře. Tyto reakce bývají často potvrzeny u testovaných osob a jsou spojovány s aktivací ACC. U zdravých jedinců může být aktivace emočního oddílu ACC také fenomenologicky spojována s „vůlí změnit se“.

Zdá se, že hippokampus hraje jistou roli v ukládání kontextu. Navíc má tato struktura vysokou hustotu glukokortikoidových receptorů a zvýšená hladina kortizolu u modelových zvířat způsobuje buněčnou smrt hippokampu (Davidson et al. 2003a, s. 5).

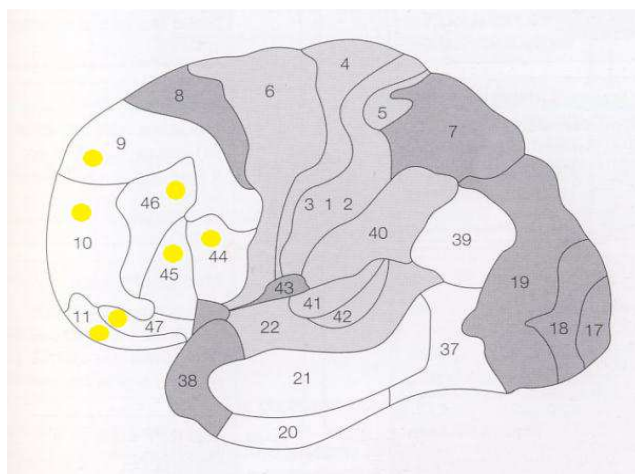
U lidí je potvrzen vztah mezi poruchami vyvolanými stresem (a to včetně deprese) a snížením objemu hippokampu. Přetrvávání smutku v situacích, které za normálních okolností vzbuzují pocity štěstí, by tak mohlo alespoň zčásti vzniknout jako důsledek nevyrovnanosti a špatné funkce hippokampu pod vlivem na emoční přizpůsobení se kontextu. Takové výsledky však byly pozorovány pouze na makaku rhesu (Davidson et al. 2000), avšak u člověka zatím nebyly systematicky studovány.

Další důležitou oblastí je amygdala - malá neuronová tkáň ve tvaru mandle, uložená ve spodní části limbické oblasti ležící za mozkovým kmenem. Stejně jako je tomu u hippokampu, vyskytuje se v obou hemisférách (Ward, J. 2002, s. 312).

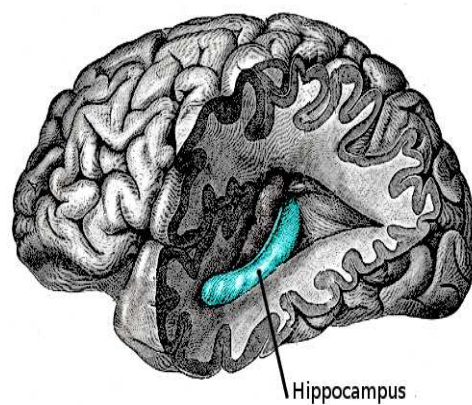
Funkce amygdaly zřejmě spočívá v rozpoznávání emočně významných podnětů a ve vyvolávání signálů pro další zpracování stimulů, které by mohly mít velkou roli pro daného jedince (Davidson a kol., s. 6, 2003a). Účastní se na rozpoznávání ohrožujících podnětů (Ward, 2002, s. 312).

Stejně jako tomu bylo u ostatních částí této dráhy, které jsme již zmínili, existují mezi amygdalou a každou z předchozích struktur rozsáhlá spojení. Amygdala dostává informace

z široké řady kortikálních oblastí a disponuje rozsáhlými výběžky vedoucími zpět do mozkové kůry, což umožňuje ovlivnění zpracování v kůře v případě, že je podnět hned na samém začátku vyhodnocen jako emočně významný. Kromě toho existují individuální rozdíly v aktivaci amygdaly (podobně jako tomu bylo u ostatních již popsaných částí této dráhy), a to jak v základním stavu tak v odpovědi na stimul (Davidson et al., 2003b). Navíc je pravděpodobné, že oblasti prefrontálního kortexu hrají důležitou roli ve zmírnění aktivace amygdaly; tím ovlivňují časovou odezvu negativních citových reakcí přes amygdalu vyvolaných. Ve světle poznatků, které byly publikovány o individuálních rozdílech v aktivaci amygdaly a mírou emocí, se zdá, že pokud dojde k hyperaktivaci amygdaly během deprese, je tato porucha spojena spíše s úzkostí a strachem než se smutnou náladou a netečností.



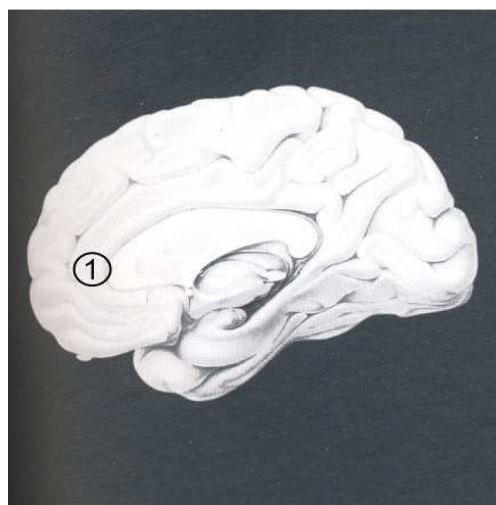
Obr.č. 1 Brodmanova cytoarchitektonická mapa korových polí lidského mozku. Vnější plocha hemisféry. Převzato (Koukolík, 2006). Prefrontální oblast: žlutá pole (9, 10, 11, 44, 45, 46, 47)



Obr.č. 2 Hippokampus (modře). Vnitřní část mozku. Převzato Gray (2000)



Obr. č. 3: Poloha amygdal (oranžově). Řez mozkiem v čelní rovině. Převzato Koukolík (2006)



Obr. č. 4: Kůra přední, gyrus cinguli (číslo 1). Převzato Koukolík (2006)

Emocionální vzpomínky, které amygdala vytváří, jsou silné také díky propojení s autonomním nervovým systémem (řídí svalovou, srdeční a žláзовou odezvu) a hypotalamem (neuronová tkáň vespod limbické oblasti, která produkuje do krevního řečiště adrenalin a další hormony (Šmarda a kol., 2004). Existují také důkazy, které hovoří pro zpracování tvářových informací. Právě amygdala je strategickým uzlem emoční a sociální sítě a podílí se tak na emočním a sociálním zabarvením jinak neutrální senzorické informace (Koukolík, 2006).

J. Ward (2002) upozorňuje na skutečnost, že činnost limbického systému je z velké části vyvažována nejmladší částí mozku a tou je neokortex. Neokortex je sídlem racionální činnosti, zahrnující řešení problémů, analýzu, úsudek, kontrolu impulzů a schopnost organizovat informace, učit se z minulých zážitků a chyb a také cítit s druhými.

Novější výzkumy Davidsona (2004, podle Urry et al. 2004) se zaměřují právě na oblast prefrontální korové oblasti mozku. Experimentálně byly dokázány rozdíly v aktivaci levé a pravé části hemisfér v souvislosti s pozitivními a negativními emocemi. V tomto výzkumu dal K dispozici dal účastníkům experimentu fotografie, které měly navozovat různé druhy emocí. Byly mezi nimi i fotografie matek něžně objímající dítě a také snímky dopravní nehody či uhořelých dětí. Subjekty výzkumu byly testovány několikrát v průběhu dvou měsíců, testy od sebe dělilo vždy několik týdnů. Výsledky jasně ukázaly nárůst aktivity v levém prefrontálním laloku zkoumané osoby, poté co osoba viděla fotografie vyvolávající pozitivní emoce, jako jsou radost, něha či soucítění. Aktivita v pravém prefrontálním laloku se zvýšila poté, co byly subjektu ukázány snímky vyvolávající negativní emoce (například strach, zlost a odpor).

Další výzkumy (Urry et al., 2004) naznačují funkční specializaci prefrontálních laloků mozkové kůry při úkolech zaměřených na cíl. Opět byla potvrzena levohemisférová asymetrie, tzn. při reakcích na pozitivní stimuly byl aktivován levý prefrontální lalok mozkové kůry.

Jiné důkazy potvrdily na PET¹⁵ a fMRI¹⁶ (např. Davidson, 2000) aktivitu pravé amygdaly u probandů. Tato aktivita bylo prokázána v korelaci spolu se škálou negativních afektů (PANAS-Watson, Clark, Tellegen 1988) jako dispoziční negativitu. Jednalo se navíc o skupinu

¹⁵ DTI -(viz pozn.č.4)

¹⁶ fMRI-(viz. pozn. č.2)

depresivních pacientů. Tím byla experimentálně dokázána vyšší aktivita pravé amygdaly, čemuž odpovídají nálezy pozitivního afektivního stylu propojené s funkcí levé amygdaly.

Závěry LeDoux et al. (1996) ukazují, že přestože u jedinců existují relativně stabilní rozdíly v aktivaci vzorců odpovídající emočním reakcím, je zde zjevná i plasticita neuronů. Na molekulární úrovni se jedná o utváření neuronových vzorců, které mají schopnost měnit se podle zažité zkušenosti.

Tyto studie boří tradiční představu o tom, že pozitivní afektivita jako osobnostní rys je záležitostí nutně neměnnou. Existují i další důkazy o možnosti přednastavený afektivní rys měnit. Podle Golemana (2003) existují důkazy, které potvrzují, že má každý člověk charakteristický poměr mezi aktivací levé a pravé části hemisféry prefrontálních oblastí. Toto nastavení funguje jako barometr, který nás denně provází a pomocí něhož pravděpodobně i reagujeme na životní výzvy. Toto přednastavení s charakteristickým poměrem nálad je charakteristickou afektivitou konkrétního jedince

Kolem něho oscilují i naše denní nálady. Čím více se posouvá poměr k levé části, tím pozitivnější nálada se u jedince vyskytuje.

Toto experimentálně ověřil Davidson (2010). Dokázal, že některé meditační buddhistické techniky mohou vyvolat trvalé změny v emocionálním okruhu, jež vedou k pozitivnímu prožívání a lepší osobní pohodě. Tento jev znovu ověřil pomocí nejnovější metody DTI¹⁷.

Další významnou studií v této oblasti je studie řádových sester v klášteře provedená Danner et al. (2001), v níž byla ověřována souvislost pozitivní afektivity a dlouhověkosti.

Každá ze zkoumaných sester před vstupem do kláštera napsala krátký biografický příběh. Ve výzkumu byly zpracovávány kvalitativní výpovědi těchto žen ve věku dvaceti let a následně byly jejich výpovědi kategorizovány do čtyř skupin podle počtu pozitivních prohlášení. Sestry, které se nacházely ve skupině s nejnižšími – nejméně pozitivními výpověďmi, zemřely v průměru o 9 let dříve než ty, které patřili do skupiny s nejpozitivnějšími prohlášeními. Toto zjištění je pozoruhodné také proto, že se vlastně jedná o longitudinální studii, neboť život všech zkoumaných jeptišek byl po celou dobu téměř stejný. Řádové sestry svůj životní styl neměnily, stejně tak jako se příliš neměnily události během života v klášteře, kde trávily prakticky všechny svůj volný čas.

Následující studie potvrdila a volně navázala na Meaneyho studii z roku 2001 (podle Huppertové, 2004), podle níž má na fungování imunitního systému a celkovou pohodu vliv

¹⁷ DTI (viz. pozn. č. 5)

množství dlouhodobě vylučovaného hormonu kortizolu. Davidson (2003) ve svém výzkumu potvrdil, že jedinci s kladným afektivním stylem vykazují vyšší funkčnost imunitního systému než jedinci se stylem negativním.

Davidson a kol. (2003) nastavili experimentální situaci tak, že část dobrovolníků nechali účastnit se výcviku v meditaci „uvědomění“ a poté této skupině naočkovali vakcínu proti chřipce. Druhé části dobrovolníků (kontrolní skupině) byla naočkována vakcína bez absolvování uvedeného meditačního cvičení. Po šesti měsících byl sledován nárůst protilátek v krvi dobrovolníků. Ve skupině, která absolvovala meditační výcvik, byl nalezen dvojnásobný počet protilátek oproti kontrolní skupině „nemeditujících“ (Lemmonik, 2005, s.1).

Této zajímavé studii předcházela výzkum, který Davidson prováděl v roce 2001 na případové studii mnicha, jenž třicet let meditoval pod vedením několika největších mistrů tibetského buddhismu. Je důležité zdůraznit, že výstupy tohoto výzkumu nelze brát za konečné, avšak přinášejí obdivuhodná zjištění.

Cílem studie bylo zjistit, zda techniky ovládání mysli (stejně jako ve výzkumu popsaném výše), které subjekt v tomto výzkumu zvládl během třiceti let tréninku, mohou vyvolat objektivně měřitelné změny aktivity mezi různými částmi mozku. Mnich byl během snímání na fMRI¹⁸, EEG¹⁹ a DTI²⁰ požádán, aby se pohroužil do různých stavů při meditační praxi (společnosti na objektu, posilování soucítění a meditace bez objektu). Předběžný přehled pilotního výzkumu ukázal velké posuny mezi rozsáhlými celky neuronových okruhů a to při každém prováděném stavu v jiném místě. To naznačuje souvislost mezi změnami mozkové aktivity a meditačními praktikami, jež mnich na požádání prováděl. Tyto změny podle nových výzkumů odpovídají plasticitě²¹ neuronových spojů. Uvedené posuny byly sledovány zejména v levém závitě středního frontálního laloku.

Existují tedy důkazy, které naznačují, že pozitivní emoce jsou spojeny s levou prefrontální kortikální oblastí mozku, zatímco negativní jsou zpracovávány v pravém.

V lidském těle bylo objeveno přibližně padesát neurotransmiterů, z nichž některé úzce souvisejí s pozitivními emocemi.

¹⁸ fMRI(viz pozn. č. 3)

¹⁹ EEG (viz pozn. č.5)

²⁰ DTI (viz pozn. č. 4)

²¹ Synaptická plasticita znamená schopnost neuronů měnit citlivost spojení mezi dvěma neurony. Změna citlivosti (významu) některých spojů může být nositelem informace v mozku (Ganong, 1999).

Lidský mozek a gastrointestinální trakt obsahují receptory, které na sebe vážou morfin. Ty, u kterých se ukázala souvislost s pozitivními emocemi, se nazývají enkefaliny a endorfiny (nebo také opioidní peptidy). Řadíme k nim endomorfiny, enkefalin a dynorfin (Damasio, 2004). Tyto látky účinkují podobně jako droga, tlumí bolest a vyvolávají uklidnění a pocit libosti. Ty se vytvářejí například při hrových aktivitách, tanci či jiných zájmových aktivitách (Schreiber, V., 1992).

Serotonin působí na zrychlenou vzruchovou aktivitu, tlumí přenos bolesti a působí na změny nálady. Klein (2006; podle Markové, 2007) tento hormon spojuje s touhou a očekáváním způsobujícím zvědavost a zvýšení aktivity organismu. Dalším neuropřenašečem spojovaným v souvislosti s pozitivními emocemi je GABA (kyselina gamaaminomáselná). Zajímavou otázku, kterou si pokládá Huppertová (2005) je, proč jedinci vykazují rozdíly v emocionálním prožívání. Ve své práci poukazuje na fakt, že vývoj lidského mozku se po dlouhou dobu na rozdíl od jiných orgánových soustav vyvíjel postnatálně a zdá se, že je přednastaven tak, aby pružně reagoval na podmínky prostředí, ve kterém se vyvíjí.

Dále uvádí, že citlivé období ve vývoji mozku nastává až kolem věku 2 let, zásadní reorganizace a změny pokračují až do puberty a vývoj čelních laloků zodpovědných za procesy plánování a emocionální kontrolu až do dospělosti.

Významné studie Ainsworthové (1978, podle Šulové 2005), která zkoumala vazby mezi matkou a dítětem ukazují, že děti s tzv. vazbou „jistou“ k matce reagují na cizí a neznámé prostředí lépe, než děti s vazbou „nejistou“. Podle Huppertové (2005) i další průlomové práce, které navazují na výzkumy matky s dítětem, poskytují důkazy, že pozitivní emoce v dětství spojené s pozitivním kognitivním a sociálním chováním poskytují základ pro odolnost na celý život

Meaney et al. (2001, podle Urry 2004) propracovali tyto důkazy na hlubší úrovni. Meaney a jeho spolupracovníci pomocí laboratorních potkanů ukázali, že častost mateřského lízání, a péče jsou trvale spojeny s trvalým zvyšováním koncentrace glukokortikoidů – receptorů v hippokampu a prefrontální mozkové kůře. Podle výzkumů jsou právě tyto změny v obvodech regulace emocí zodpovědné za lepší zvládání stresové zátěže.

Morris et al. (1996) ve svém výzkumu dokládají odlišnou úroveň činnosti amygdaly při expozici různých obličejových výrazů. Při svém pozorování použili obličejové výrazy strachu a štěstí a došli k závěru, že na tento podnět štěstí reaguje výrazně levá amygdala.

Lykken, Tellegen (1996) uvádí, že individuální rozdíly v osobnostních vlastnostech (mezi nimi i afektivita) jsou dány z 50 - 80 % genetickým základem. Tento zjednodušený předpoklad je založen na studiích jednovaječných a dvouvaječných dvojčat. F. Huppertová (2005) však kritizuje metodologické postupy a namítá, že výzkumy mimo jiné nerozlišují mezi genetickými rozdíly jednovaječných a dvouvaječných dvojčat. Jednovaječné dvojčata vznikají z jedné zygoty, tj. mají stejnou genetickou informaci čili naprosto shodnou DNA, a vyvíjejí se v naprosto identickém prostředí vajíčka, kdežto u dvouvaječných je tomu přesně obráceně.

Tyto výzkumy často těžko rozlišují mezi jednovaječnými a dvouvaječnými dvojčaty. Mezi další výtky patří podceňování významu rodičovské role na chování dítěte a vlivy prostředí na jejich emocionální, sociální a kognitivní vývoj. H. Hill Goldsmith (2003) ve své studii uzavírá, že projevy emocí jsou zprostředkovány genetickými faktory. Regulace emočních projevů je podle něj pravděpodobně zprostředkována genetickými faktory, nicméně specifika genetického vkladu na regulaci emocí vyžadují další podrobnější studie.

Podle Davidsona (2000) lze emoční reaktivitu jako vlastnost měřit zobrazením na fMRI ²² a sledovat tak krevní průtok v amygdale spolu s hodnocením na sebezposuzovací škále či nejlépe obojím současně. Každý z těchto nástrojů pochopitelně odráží rozdílný rozsah měřené vlastnosti a výsledky těchto metod nemusí proto nutně souviset. Pro měření afektivního stylu popisuje Davidson (2000) „reaktivitu“ (1998), kterou charakterizuje svalovým napětím, prahem reaktivity, vrcholem či amplitudou odezvy, dobou vzniku maximální reakce a odpočinkový čas.

Je jednoznačné, že afektivita je komplexní funkcí mozku a podle nejnovějších výzkumů je zajišťována zejména prefrontální kůrou mozkovou, amygdalou, hippokampem, prefrontální kůrou mozkovou a insulou. Všechny tyto oblasti společně zpracovávají emoční informace a podílejí se různým způsobem na emoční odezvě.

²² fMRI = (viz pozn.č. 2)

4.1.2 Kulturní aspekty

Již dříve studie Ekmana a Friesena (1976, podle Ward, 2006, s. 310) naznačily, že sdílíme některé emoce se všemi kulturami, a že existují univerzální výrazy pro jejich vyjádření. Ve svém rozsáhlém výzkumu Ekman a Friesen vědecky rozlišili sedm základních emocí: hněv, strach, smutek, znechucení, opovržení, překvapení a radost. V současnosti Ekman obohacuje repertoár primárních emocí a snaží se potvrdit další (podle Golemana, 2003). Ty všechny jsou zařazené jako nezávislé na kultuře. Ekman (2003, podle Goleman, 2003) dále zjistil, že každá emoce se dá zmapovat na základě pohybu příslušných svalů a to tak přesně, že lze např. exaktně zapsat konkrétní svalovou „formulku“ pro určitou emoci. Tyto primární emoce se vyskytují nejen transkulturně, ale lze je rozpoznat i u primátů.

Přestože sdílíme celou škálu pocitů jako součást univerzální výbavy lidského druhu, jednotlivci se liší podle toho, jak vyjadřují či hodnotí jednotlivé emoce. P. Ekman se zaměřoval na to, které z emocí jsou univerzální pro různé kultury, autorky Chents-Duttonová a Tsaiová (2010) poukazují na to, jaké rozdíly v emocionálním reagování může kultura vyvolat.

4.1.2.1 *Ideální prožitek a teorie hodnocení afektu (Affect Valuation Theory)*

Podle Tsaiové (2007) se většina výzkumníků současnosti zaměřuje na aktuální prožitky nebo afektivní stavy, které lidé v nějaké intenzitě zažívají. Opomíjejí však kulturní aspekty. Ve svém výzkumu se snaží tyto aspekty zdůraznit, zvláště při zkoumání konstruktů osobní pohody. Poukazuje na důležitost a užitečnost studia ideálního prožitku. Ten popisuje tak, že se mají výzkumníci spíše ptát, jak by se lidé v ideálním případě chtěli cítit (podle osobních preferencí). Svou teorii zakotvila v kulturních souvislostech, které souvisejí s odlišnými vzorci chování u americké versus asijské kultury. Ačkoliv se většina lidí chce cítit dobře (Tsaiová, 2007), jsou tyto prožitky závislé na osobních a kulturních preferencích. Ve své studii vyzdvihuje zejména faktory kulturní.

Gobster, Delgado (1996, podle Tsaiové, 2007) ku příkladu ve své studii potvrdili, že Američané preferují extrémnější sporty a kokain, kdežto Asiaté spíše opiáty a extrémní sportům neholdují.

Podle teorie ideálního prožitku lidé mohou zažívat různé afektivní stavy, ideálně však chtějí zažívat pouze pár z nich. Tsaiová (2007) vychází z toho, že ideální prožitek je cílem a dodává, že formuje chování výrazněji než postoje. Podle této studie opakovaně prokázala

rozdíl jak u Američanů, tak u Asiatů mezi tzv. současným a ideálním prožitkem. Většina probandů se chtěla cítit pozitivněji oproti současnému prožívanému stavu. U obou kultur je však ideální prožitek odlišný. Při otázce: „Jaký je váš ideální stav? (2006, Tsaiová, podle Tsaiové, 2007)“ Američané nejčastěji odpovídali např. takto: „Pro mě to znamená, že chci dělat něco vzrušujícího, chci se bavit, chci vzrušení...“ Naopak Asiaté: „Můj ideální stav je být v klidu, šťastný a pozitivní.“ Tato skupina výsledků je ve shodě s nálezy, které ověřoval (Denham et al., 2002; podle Tsaiové, 2007). Hrové aktivity u pětiletých dětí Američanů a Asiatů. Dětem se četl příběh o dvou kamarádech, kteří byli zapojeni do stejné hry (plavání, hraní na bubny aj...) Jeden charakter chlapce/dívky byl popsán jako „chce hrát na bubny rozjařeným způsobem“- hraje rychle a zpívá nahlas a druhý „chce si hrát na bubny“ a hraje klidně a zpívá. Americké děti preferovaly „rychlého a hlasitého hráče“ naopak asijské „klidného a tichého hráče“.

Na základě svých zjištění formulovala teorii AVT - Affect Valuation Theory (teorie hodnocení afektu).

Z té plyne:

- Ideální prožitek se liší od aktuálního prožitku.
- kulturní vlivy formují ideální prožitek více než aktuální prožitek, zatímco temperamentové vlastnosti formují aktuální prožitek více než ideální prožitek.
- nesoulad mezi ideálním a aktuálním prožitkem formuje převažující náladu a chování.

Tuto tezi potvrzují i novější studie (Leu, J, Koo, K., 2011), které vycházejí z toho, že Američané přikládají **větší hodnotu vysoké úrovni aktivace emocí** a naopak Asiaté přikládají **větší hodnotu nižší úrovni aktivace emocí**, ale neznámá to, že by byla jedna skupina šťastnější nebo zdravější než druhá.

Kitayama, Markus a Kurokawa (2000) upozorňují na to, že se západní a východní kultury liší při pohledu na koncepci jáství. Rozlišují tzv. vnitřní já (méně ovlivněné kulturou) a vnější já (ovlivněné kulturou výrazně). Toto vnější já se liší u západních kultur (zkoumané u Severoameričanů) a u východních kultur (zkoumané u Japonců, Korejců, Indů, Číňanů a Tchaj-wanců). U Západních kultur ho nazývají jako „nezávislé já“ (independent self), jež je tvořeno hodnotami, přesvědčeními, osobními preferencemi a cíli. U východních kultur je

typičtější „propojené já“ (interdependent self), které se váže k činnostem ostatních, jakož i k rodinným a příbuzenským vztahům. Je to „já“ vymezené skrze vztahy s ostatními.

Uvádějí příklad, kdy při vyjadřování o sobě samém se Američan často vymezuje přes vnitřní atributy – („Jsem společenský, přátelský, chytrý, dobrý.“). Asiat se například vymezuje přes role, které plní („Jsem syn/dcera, hraji na piano, pracuji ve firmě X...“). Autorky dále naznačují, že evropské studie takové chování popisují jako nízké sebeoceňování nebo jako nedostatek sebedůvěry. Avšak upozorňují na rozdílnost „propojeného jáství“, kde se oproti západnímu hlasitému ozývání a dávání najevo svých názorů Asiaté projevují mírnějším vnitřním názorů a minimalizováním vlastního významu oproti významu ostatních.

Podle Tsaiové (2007) mají Asiaté navíc nižší průměrné sebeoceňování oproti Američanům, a tak se v hlavním americkém proudu psychologie jeví jako psychologicky méně zdraví. Normální postoj u nich není jevit se lepšími, jako je tomu u Američanů.

Autorky konstatují, že západní kulturní kontexty posilují nezávislé pojetí já. Ve svém výzkumu prokázaly, že orientace na individuální aspekty já (měřené sebesuzovací škálou emotivity, doplňováním nedokončených vět a FACS²³ Ekmanovým programem snímajícím výraz emocí) je spojena s vyšší emoční reaktivitou u evropských Američanů, oproti Asijským Američanům. Naopak tzv. „propojené jáství“ bylo spojeno s vyšší emocionální reaktivitou u asijských Američanů oproti evropským Američanům.

Další průzkum Freedmana (1974, podle Golemana 2003, s. 254) potvrzuje, že děti čínských Američanů se při rozrušení zklidní rychleji než novorozenci evropských Američanů.

Je možné, že rozdílnost v emoční reaktivitě souvisí i s duchovním rozměrem. Ve východní tradici (budhistické) jde o dosažení samadhi (osvícení), nirvány²⁴, o dosažení emocionální rovnováhy, klidu v životě a rozvíjení soucitu s druhými. Toto je velmi zjednodušený pohled, ale je jisté, že se převládající náboženské tradice odlišují a na základě těchto odlišností snad lze i některé souvislosti v emocionální reaktivitě lépe pochopit.

²³ Facial Action Coding Systém (FACS)- Systém kódování obličejových pohybů. Tento výzkumný nástroj byl vytvořen P. Ekmanem (2002) na základě zjištění, že konkrétní emoce se dá podle Ekmana zmapovat na základě pohybu příslušných svalů, a tak lze pro ni napsat konkrétní „formulku“(vzorec tohoto pohybu). U nás tento systém používá např. společnost QED Group.

²⁴ Gautama Buddha používá toto slovo ve smyslu ustání nesprávných skutečností: zničení žádosti, nenávisti a zaslepení, po kterém přichází trvalá radost.

4.2 Současné příbuzné teorie

4.2.1 Dispoziční optimismus

Velmi mnoho důkazů svědčí o tom, že dispoziční optimismus působí na dobré psychické a fyzické zdraví.

Teorie dispozičního optimismu Scheiera, Carvera, Bridgese (1994) souvisí s psychologickou teorií očekávaných hodnot. Dispoziční optimismus je možné charakterizovat jako obecně kladné očekávání průběhu událostí i samotné kladné očekávání výsledku v souvislosti s vytyčeným cílem. O dispozičním optimismu se předpokládá, že je ovlivněn geneticky a výzkumné závěry hovoří o úzkém vztahu s pozitivní afektivitou (Scheier, Carver, Bridges, 1994, s. 1063).

Teorie očekávaných hodnot říká (Carver et al., 1999), že lidé přizpůsobují své chování a jednání podle toho, co se jim jeví jako žádoucí a nežádoucí, aby tak dosáhli touženého cíle, nebo aby se vyhnuli cílům nežádoucím. Čím důležitější je daný cíl pro konkrétního člověka, tím větší má pro něj i motivační hodnotu.

Dalšími důležitým základem této teorie je prožívaný pocit důvěry nebo nedůvěry při dosahování cíle. Z těchto principů plyne řada předpovědí pro dispozičně optimisticky a pesimisticky založené osobnosti. Při konfrontaci s výzvou jsou podle této teorie optimisté vytrvalejší, i když dosahování cílů je náročné, zdlouhavé a pomalé. Pesimisté jsou naopak pochybující a váhaví.

Optimisté se dále odlišují od pesimistů ve způsobu, jakým způsobem zvládají vážné onemocnění (Scheier, Carver, Bridges, 1994). Obecné závěry z jejich průzkumů jsou takové, že optimisté používají více „na problém zaměřených copingových strategií“ v porovnání s pesimisty. Pokud nejsou taková řešení („na problém zaměřené copingové strategie“) k dispozici, optimisté volí častěji pozitivní emoční copingové strategie zaměřené jimiž jsou: přijetí, humor, či pozitivní přerámcování situace. Pesimisté v takových situacích používají strategie zjevného popírání, dále psychickou a behaviorální neangažovanost. Bez ohledu na to, zda může být problém vyřešen, pesimisté se postupně přestanou zaměřovat na stanovené cíle (Scheier, Carver, Bridges, 1994, s.1063).

Tyto rozdíly jsou také popsány v souvislosti s afektivitou (Carver, Scheier, 1990; podle Scheiera, Carvera, Bridgese 1994). U optimistů je popsána dostatečná snaha při dosahování žádoucích cílů, která je spojena s pozitivní afektivitou, naopak u pesimistů, kde převažuje

afektivita negativní s podstatně oslabenou snahou při dosahování toužených cílů. Při své práci operacionalizují pojem pozitivní afektivity skrze Scheierovo, Carverovo a Bridgesovo vymezení dispozičního optimismu (viz praktická část práce).

Ve studii Scheiera, Carvera, Bridges (1994) se dále prokázala korelace dispozičního optimismu s konstruktem sebeúcty a osobní zdatností. Negativní korelace se prokázala k neuroticismu a rysové úzkostnosti.

Dispoziční optimismus byl měřen nástrojem LOT-R (revidovaná verze testu životní orientace, který používám v praktické části diplomové práce). Dále byla prokázána negativní korelace dispozičního optimismu s rysovou úzkostností a pozitivní korelace dispozičního optimismu s osobní zdatností. Scheier, Carver, Bridges (1994) se domnívá, že lidé s optimistickou predispozicí zůstávají trvale angažovaní i v nepříznivých situacích. Tento předpoklad byl také potvrzen.

4.2.2 „Broaden and Build Theory“ pozitivních emocí

Vliv pozitivních emocí na osobní pohodu zkoumala Fredericksonová (2002).

Fredericksonová vytvořila koncepci „Broaden and Build Theory“ (tzv. rozšířená a vystavěná teorie). Tato teorie je současně základem pro rozvoj strategií pozitivních emocí, zaměřených na prevenci a léčbu problémů, jež pramení z emocí negativních (např. úzkost, deprese, agrese, a další zdravotní problémy spojené se stresem).

Fredericksonová vychází z tvrzení, že negativní emoce zužují repertoár myšlenkových tendencí a tendencí k jednání. Toto schéma se ukázalo účinné jako adaptivní mechanismus pro přežití (např. takové jednání bylo spojené s hrozbou). Avšak současně uvádí, že ještě zásadnějším mechanismem, který je též evolučně zakódovaný, je mechanismus spojený s pozitivními emocemi a ten naopak „myšlenkově - akční“ tendence rozšiřuje. Právě proto, že není spojen s hrozbou. Na základě tohoto předpokladu staví i svou „Broad and Build Theory“. Podle této teorie pozitivní emoce formují optimální fungování jedince a navíc rozšiřují běžný repertoár „myšlenkově-akčního“ schématu o schémata nová. Vedlejším účinkem využívání pozitivních strategií (radosti, pěstování zájmu a spokojenosti) je i růst trvalého zdroje pozitivních osobnostních vlastností, jehož původcem jsou právě pozitivní emoce. Do repertoáru pozitivních emočních strategií zahrnuje zejména radost (rozvíjení hravosti), zájem (rozvíjení zvědavosti, údivu, nadšení) a spokojenost. Spokojenost ve svém pojetí chápe jako poklidnost, vyrovnanost a úlevu. Ta podle Fredericksonové rozvíjí dále všímavost,

sounáležitost s druhými a ovlivňuje sebepojetí. Pozitivní emoce způsobují podle Frederickson změnu v kognitivní aktivitě a ta vede k rozšíření repertoáru behaviorálních reakcí.

Toto pojetí Fredericksonové má blízko k tezi Byronové (2009), která uvádí, že utrpení je dobrovolné. Prožíváme-li stresující pocit, tj. cokoli od mírného napětí, až po totální zoufalost, to jakým způsobem emoci kognitivně zpracujeme, záleží do značné míry na nás samotných. Podle řečeného můžeme tedy říci, že jsme sami zodpovědní za naše prožívání, a stejně tak jsme zodpovědní i za to, jakým způsobem o věcech přemýšlíme.

V tomto kontextu je možno zmínit studii, v níž S. Lyubomirsky (2001) prokázala pozitivní korelaci pozitivní afektivity s řadou ukazatelů sociálních vazeb, včetně sociální činnosti (aktivní vyhledávání příležitostí pro mezilidský kontakt), družnost, velikosti sociální sítě (větší množství sociálních vazeb) a spokojenost s kvalitou vztahů. Nicméně směr kauzality zůstává nejasný.

Dlouhodobé studie dále ukázaly, že šťastnější jedinci relativně častěji přitahují chuť vytvářet přátelské svazky i manželství. Současné jsou vysoce kvalitní vztahy a častá sociální angažovanost spojeny s pozitivními emocemi a celkovou kvalitou života a to jak průřezových, tak longitudinálních studiích. Přibývá důkazů podporujících názor, že šťastní lidé mají lepší vztahy, než lidé nešťastní (Lyubomirsky, 2001).

4.2.3 Teorie explanačního stylu

Teorie explanačního-vysvětlovacího stylu M. Seligmana vychází z reformulované teorie naučené bezmoci (podle Colligan et al., 1995, s. 71). Tato reformulovaná teorie říká, že existují různé způsoby, jakými si jedinec vysvětluje příčiny nepříznivých nebo jinak stresujících životních událostí. Podle této teorie jedinec využívá charakteristické způsoby, kterými si interpretuje nepříznivé události. Tak se rozlišuje optimistický a pesimistický explanační styl.

Optimistický styl je definován tak, že jedinec přisuzuje negativní události příčinám, které jsou externí, nestabilní (přechodné) a specifické. Pesimistický styl je definován tak, že jedinec přisuzuje negativní události příčinám, které jsou interní, stabilní (trvalé) a obecné.

Posuzování a zapamatování si příčin minulých úspěchů či neúspěchů, vede navíc k očekáváním, které ovlivní budoucí reakce na úspěšnost a neúspěšnost jedince. Stává tak sebenaplnujícím proroctvím, které posiluje nebo oslabuje budoucí výkon. Zkušenost s nekontrolovatelnými událostmi může tedy vést u predisponovaných pesimistických osob

k očekávání, že požadované výsledky jsou nezávislé na jejich vlastní aktivitě. Jinými slovy dojdou k přesvědčení, že ať se budou snažit sebevíc, na dané situaci to nic podstatného nezmění. Přístup optimistických osob předpokládá, že očekávání jedince jsou založena na předchozí zkušenosti tak, že jsou tito jedinci lépe připraveni na nepříznivé situace. Mají je pod kontrolou (Kamen, Seligman 1987; podle Colligan et al., 1994, s. 72).

Z dalších výzkumných závěrů Seligmana (2003) plyne, že optimisté a pesimisté se odlišují tím, jak reagují a zvládají těžkosti. Tyto studie dokládají, že optimisté využívají copingové strategie, které se výrazně odlišují od strategií pesimistů.

<u>Optimisté:</u>
vyhledávání informací o problémové situaci
plánování a na řešení orientovaná aktivizace
používání pozitivního přerámcování
snaha vytěžit či nalézt výnos z problémové situace
využívání humoru
<u>Pesimisté:</u>
zveličování problému
sebedestrukční tendence
zvýšená úzkostnost
únikové tendence
popírání problému
vzdávání řešení

Tab.č.3: Optimisté vs. pesimisté (Lopezová, 2009)

Ve svých rozsáhlých studiích Seligman (2003) navazuje aplikací s pozitivní psychoterapií.

Na Slovensku se vztahu optimismu, resp. pesimismu a copingových strategií věnoval Sarmány (1997). Výzkumně potvrdil, že optimismus a pesimismus mají vztah k preferenci určitých kognitivních stylů: optimismus vzhledem k vyšší toleranci neurčitosti a nejistotě vysoce pozitivně koreluje s heuristickou orientací a pesimismus s orientací algoritmickou. Dále potvrdil, že pesimismus se pojí s anxiétou a co se týče strategií zvládání, je častěji spojen s vyhýbáním se (Sarmány, 1997).

4.2.4 Štěstí

V úvodu jsem zmínila, že přístupů ke koncepci pozitivních emocí i štěstí existuje velmi mnoho. V této části zmíním koncepci štěstí M. Seligmana (2006). Ve své teorii pozitivní psychoterapie Seligman (2006) navrhuje, že těžko uchopitelný pojem „štěstí“ lze lépe popsat na základě tří komponent: pozitivní emoce (příjemný život), angažovanost a smysluplnost (smysluplný život).

Seligman (2006) potvrdil, že deprese významně koreluje s nedostatkem zaangažovanosti v oblastech žití, ale také, že nedostatek zaujetí v konkrétní oblasti, může být příčinou deprese. Existuje velmi vysoká míra korelace mezi nedostatkem pozitivních emocí, nedostatkem zapojení se a nedostatkem pocitu smysluplnosti v životě. Štěstí tedy rozlišil do tří kategorií.

Pozitivní emoce

Radostný život je takový, jak ho vidí hédonistické teorie. Sestává z množství převládajících pozitivních emocí zaměřených na současnost minulost a budoucnost, chuti učit se rozšiřovat své dovednosti a zvýšení intenzity a trvání těchto emocí. Mezi pozitivní emoce zaměřené na minulost zahrnuje uspokojení naplnění a pohodu, hrdost a vyrovnanost. Seligman (2006) navrhl ve své pozitivní terapii cvičení vděčnosti a odpuštění k delšímu udržení pozitivních vzpomínek. Pozitivní emoce zaměřené na budoucnost zahrnují naději, optimismus, víru, důvěru, a tyto emoce - zejména naděje a optimismus – tlumí depresi. Pozitivní emoce zaměřené na současnost zahrnují spokojenost odvozenou z aktuálně prožívané radosti, zatímco pozitivní terapie zahrnuje cvičení pro vychutnání takových zážitků co nejdéle.

Angažovaný život

Druhou složkou Seligmanovy teorie štěstí je zaangažovaný život. Jedná se o život plný naplnění, aktivity a zainteresovanosti v práci. Tato složka má blízko k popisovanému pojmu „flow“. Seligman uvádí, že nejen, že deprese významně koreluje s nedostatkem angažovanosti, ale i samotná angažovanost může být příčinou deprese.

Smysluplný život

Třetí složkou Seligmanovy teorie štěstí je smysluplný život. Ten zahrnuje smysluplný cíl – tím je myšlen cíl, který jedince přesahuje a jeho dosažení vede k překonání sebe sama. Do

této složky zahrnuje „kladné instituce“, jakými jsou náboženská, politická, rodinná, či jiná společenství či příslušnost k národnosti.

Jiný podobný výzkum (Burger, Palmer, 1992) říká, že události, které nahlodají naše optimistické vzpomínky, mohou někdy naopak optimismus posílit. Jejich výzkumem bylo toto zjištění potvrzeno.

4.2.5 Životní angažovanost

V souvislosti s teorií štěstí M. Seligmána můžeme navázat teoretickým konstruktem životní angažovanosti Scheiera et al. (2006). Scheier et al. (2006) Vytvořil nový test tzv. smysluplné angažovanosti v životě. Test byl nazván jako Life Engagement Test: Assessing Purpose in Life („Test životní angažovanosti: dosahování smyslu v životě“, LET).

Carver, Scheier (1998; podle Scheiera et al., 2006, s. 291) konstatuje, že je to konkrétně angažovanost či zaujetí v činnosti, které nás udržuje při životě. Tento test, který vytvořili, vychází z motivačního modelu očekávaných hodnot. Pro tento model jsou důležité dva aspekty: schopnost identifikovat cíle, které hodnotíme jako smysluplné; pocit, že jsou tyto cíle dosažitelné. Proto tento test nazývají jako nástroj smysluplné angažovanosti.

Události, kterým dáváme velký význam (mají pro nás skutečnou hodnotu, máme je rádi) a kterým věnujeme dostatečné úsilí, nám také přinášejí pocit smysluplnosti a radosti.

Test se prokázal jako vhodný nástroj predikce životní smysluplnosti. Scheier et al. (2006) prokázali korelaci životní angažovanosti s optimismem, životní spokojeností, dále s osobní zdatností a sebeúctou. Neprokázala se rodová ani věková závislost na životní angažovanosti.

Tématu smyslu života se u nás věnuje Halama (2007). Ve své studii ověřil záporný vztah mezi smyslem života (měřený indexem smyslu života PMI) a agresivitou, depresivitou a úzkostností. Dále zjistil pozitivní vztah se zvědavostí. Nejvyšší korelace se prokázali mezi životní smysluplností a svědomitostí a extroverzí (pozitivní) a neuroticismem (negativní).

Zajímavým zjištěním podle Blatného et al. (2010) je poněkud nekonzistentní závěr v souvislosti s pozitivní afektivitou. Podle tohoto průzkumu je možné predikovat na základě dětského temperamentu v batolecím období míru prožívané smysluplnosti v dospělosti. Pro osoby s vysokou mírou prožívané smysluplnosti v dospělosti (měřené Logo-Testem Balcara) byla v dětství prokázána vysoká míra disinhibovanosti a negativní afektivita. Zde ale Blatný et al. (2010) upozorňuje, že negativní afektivita je částečně znakem prvního období vzrodu a

právě v tomto období se projevuje výrazněji. Je možné ji tedy v tomto kontextu posuzovat jako vzdor spíše než jako negativní afektivitu.

4.2.6 „Flow“ jako stav ponoření v činnosti

Lidský mozek je naprogramován plánovat a kdykoliv člověk zaměřuje své myšlenky do budoucnosti, bývá často doprovodným jevem úzkost a výše zmíněné stavy snížené odolnosti (Gilbert, 2007).

Protipólem takových stavů, tj. tehdy, když člověk pociťuje návaly energie a radosti, či plného soustředění se ve vytyčených činnostech, může být tzv. „flow“. Stav plynutí či ponoření se do prováděného úkolu, chvíle zapomenutí na čas, jídlo či povinnosti dne. Takový stav je osvobozujícím zážitkem. Tento pojem poprvé systematicky zkoumal americký psycholog maďarského původu Csikszentmihalyi, M. (1996). Tvrdí, že obvykle to bývají okamžiky, kdy se naše tělo nebo mysl dostane za hranice našich možností, ve snaze dosáhnout něčeho obtížného. Mluví o tzv. optimálním prožitku při prováděných činnostech - o pocitu, kdy se cítíme plni energie, nemáme obavy, že se nám věci vymknou z rukou. Necítíme úzkost a ani tok času. V přímém rozporu s tím, co si obvykle myslíváme, nejsou nejlepšími okamžiky našeho života pasivní chvíle, kdy něco přijímáme nebo kdy odpočíváme, přestože takové okamžiky mohou být příjemné. Jsou to podle Csikszentmihalyho spíše chvíle plného nasazení. Někteří lidé mohou zakoušet stav „spontánního plynutí“ nebo naladění se do takového stavu bez větších problémů, jiní jsou touto schopností disponováni méně.

Pojem „flow“ - česky také „stav plynutí“ či „ponoření se“, se v psychologii často používá pro momenty naprostého zaujetí činnostmi, vyznačující se vnitřním klidem, radostí, tvořivostí a soustředěním, splynutím s činností.

M. Csikszentmihalyi (1996) konstatuje, že „flow“ podporuje individuální kultivaci osobnosti.

Jsou zde tedy teorie, které naznačují, že někteří lidé jsou schopni lépe usměrnit svoji psychickou energii a kontrolovat pozornost a dění kolem sebe s větším klidem. Teorie vychází z toho, že jsou jisté okolnosti, které schopnost dostat se do stavu „flow“ určují.

Podle Csikszentmihalyho (1996) jsou jimi: intenzivní soustředění, dostatečná náročnost úkolu, jasnost dosahovaných cílů, silné zaujetí, vytrácení vlastního „já“ a „zastavení“ času resp. jeho plynutí bez časovosti.

4.2.7 Naděje

Podobnou strategií zaměřenou na cíl související s osobní pohodou a zdravím je podle Halamy (2001, s. 135) naděje. O naději se vyjadřuje takto: “V běžném lidském pojetí je naděje chápána jako očekávání něčeho dobrého, něčeho, co si přejeme, a to častokrát i v situacích, kde je pravděpodobnost touženého malá, případně žádná.”

Nejznámější novodobou teorií je Snyderovo pojetí naděje (podle Snydera, 2000).

Naděje je kognitivní schopnost jedince postupovat na cestě při dosahování cíle. Tato schopnost je tvořena dvěma složkami – tzv. „agency thinking“ (překládaná jako snaha) a „pathwaythinking“ (překládaná jako cesta) při dosahování cíle.

Snaha je kognitivní schopnost začít a pokračovat na zvolené cestě k cíli. V tomto konceptu je zdrojem mentální energie.

Cesta je vnímaná schopnost jedince vymýšlet způsoby k dosažení cíle.

Přestože je model kognitivní, neopomíjí ani emoční složku. Emoce podle Snydera reflektují vnímaný stupeň naděje. Osoby s vysokou úrovní naděje prožívají při dosahování pozitivní emoce a obráceně to platí pro osoby s nízkou úrovní naděje.

Snyder chápe naději jako dispoziční rys osobnosti, který se podle úrovně projevuje v životních situacích a v čase je relativně měnnou vlastností (Snyder, 2000).

Pro měření naděje jako osobnostního rysu Snyder se svými spolupracovníky vytvořil v r. 1991 škálu naděje pro dospělé („The Adult Hope Trait Scale“). Ve více výzkumných vzorcích na Slovensku se nepotvrdili rozdíly v prožívané naději mužů a žen (podle Halamy, 2001). Osoby s vysokým skóre však na této škále referovali o větší mentální energii i o více způsobech jak dosáhnout cíle.

Naděje reflektuje víru, že člověk najde způsob, jak dosáhnout žádoucího cíle, a bude motivovaný tento způsob užít. Ovlivňuje i emoce a celkovou pohodu.

4.2.8 Defenzivní pesimismus a strategický optimismus

Noremová, J. a Cantorová, N. (Noremová, Cantorová, in Chang 2002) podaly důkaz o tom, že nízká očekávání ne za každých okolností vedou ke snížení výkonnosti při dosahování cílů. Autorky naznačily, že existují určité strategie lidí, kteří, pokud jsou vystaveni čelit výzvám, využívají jako strategii tzv. defenzivní pesimismus. Defenzivní proto, že zjistili, že nízká očekávání a velká úzkost může vést ke zvýšení výkonu, k „obraně“.

Noremová (1986) provedla několik experimentů, v nichž se defenzivní pesimisty snažila přecvičit na „relaxované, optimistické“ a zjistila, že nucením „obránných pesimistů“ k pozitivním strategiím se výkonnost naopak snižovala.

Z experimentů dále usoudila, že existují lidé využívající optimistickou strategii a defenzivní optimismus jako dva různé způsoby strategie k dosahování cílů.

Lidé užívající optimistickou strategii nemyslí příliš na možná rizika a představují si sami sebe v situaci úspěšného zvládnutí situace. Daná oblast v nich nevzbuzuje úzkost a cítí se mít situaci pod kontrolou (podle Blatného et al., 2004).

Pesimisté s přístupem obranného pesimismu očekávají od nastávajících událostí velmi málo, i když již dříve zažili v podobných situacích úspěch. Představují si, co všechno nepříjemného se jim může stát, snaží se také odhadnout všechna rizika, aby se mohli na ně připravit. Defenzivní pesimismus ale nijak nesnižuje jejich úsilí dosáhnout cíle (Noremová, Cantorová, 2001). Defenzivní pesimisté při aritmetických úlohách řešených doma i v laboratorních podmínkách dosahovali lepších výsledků při představě, že to spíše nedopadne dobře (o to více se snažili), stejně tak i při házení na terč šipkami.

Strategický optimismus a defenzivní pesimismus považují za kognitivní strategie, které mohou být lidmi více či méně uvědomované.

Defenzivní pesimismus a strategický optimismus není totožný ani s konceptem dispozičního optimismu podle Carver a Scheier (2002). Dispoziční optimismus popisuje stabilní tendenci očekávat pozitivní vývoj událostí a zahrnuje obecná očekávání trvalá v čase a neměnná se v různých situacích.

4.2.9 Životní spokojenost jako součást subjektivní osobní pohody

Pavot et al. (1991) subjektivní pohodu posuzují z hlediska dvou komponent. První komponentou je emoční a druhou kognitivní složka. Autoři uvádí, že emoční složce byla věnována dostatečná vědecká pozornost. Tak se zaměřili na složku kognitivní (postojovou) a tu nazvali jako „životní spokojenost“.

Jako měřítko postojové složky navrhli nástroj „The Satisfaction With Life Scale“ (škála životní spokojenosti, SWLS, 1991). Tento nástroj měří obecný faktor osobní spokojenosti se životem. Tato škála se prokázala jako spolehlivý prediktor životní spokojenosti, který má široké uplatnění. Životní spokojenost může být definována jako „celkové osobní hodnocení

života člověka“ (podle Pavota et al. 1991, s. 150). Je to spíše subjektivní postoj, než hodnocení založené na externích objektivních kritériích.

Výsledky této škály porovnávali také s Fordyceho škálou štěstí (1977). Tato škála sestává z 11 - bodové stupnice, kde respondenti hodnotí úroveň subjektivně prožívaného štěstí (zaškrťávají: od extrémně nešťastný - 0,...,extrémně šťastný - 10). Zde se potvrdila vysoká pozitivní korelace štěstí s životní spokojeností.

Dále byl prokázán vztah pozitivní afektivity s životní spokojeností (Pavot et al., 1991).

4.2.10 Procesuální model kvality

Hnilica (2009) ve svém pojetí popisuje kvalitu života jako model osobní pohody.

V kvalitě života rozlišuje subjektivní komponentu - závislou na procesech vnímání a hodnocení objektivních situací a poté komponentu objektivní – kam řadí charakteristiky jako je věk, objektivní zdravotní stav či vzdělání.

Procesy, které vycházejí ze subjektivních činitelů kvality života, jsou podle autora ovlivněny pocity životního štěstí a spokojenosti (a tyto procesy současně působí recipročně). Navíc se domnívá, že tyto procesy vnímání a hodnocení jsou stabilní charakteristikou jedince i celé kultury (tj. samy vykazují atributy osobnostních a kulturních rysů).

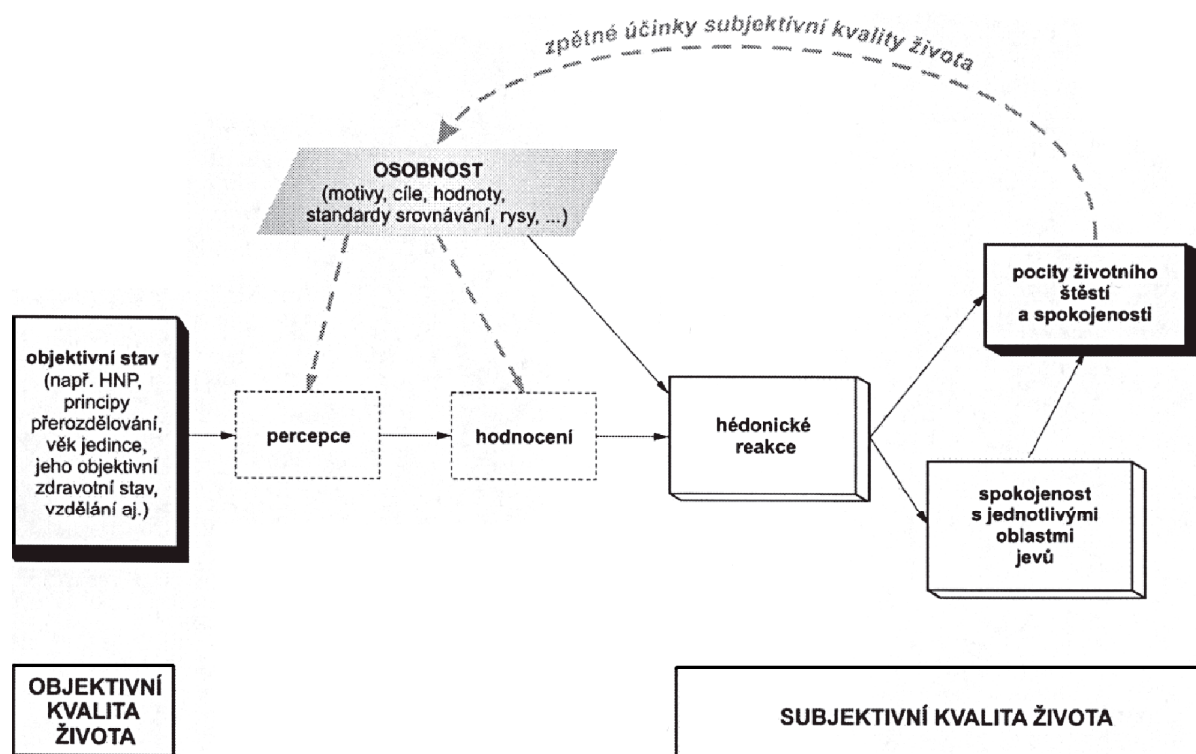
Tento model rozpracovává v teorii **recipročních účinků kvality života**.

Autor na základě svých předpokladů ověřuje tři hypotézy, podle nichž lidé hodnotí kvalitu života a spokojenost. Vysvětluje ji skrz:

1. **Objektivní vs. subjektivní podmínky života.** Souladem mezi klíčovými atributy objektivních podmínek (např. Ukazuje se, že pravicově orientovanější lidé jsou spokojenější se svým životem -vysvětluje to na základě jejich získání svobod po roce 1989 a u levicově orientovaných naopak ztrátu těchto svobod.) a hodnotami jedince.
2. **Odlišnými schématy kauzálních atribut.** (Šťastní lidé nahlíží na objektivní podmínky v příznivějším světle, než lidé méně šťastní a současně jim při posuzování kvality života přisuzují menší váhu, než lidé nešťastní.)
3. **Konzistenci ve vnímání** (je podobná „haló efektu“) šťastní lidé nahlíží na podmínky svého života v lepším světle.

Závěry podkládá vlivy různých objektivních faktorů na kvalitu života (jak na úrovni jedinců, tak na úrovni států) a uzavírá, že čím jsou jedinci šťastnější a spokojenější se životem, tím méně souvisí jejich životní pocity s objektivními podmínkami, které jsou považovány za determinanty (jako je věk, zdravotní stav, politická situace či zdraví).

Autor také podotýká, že obdržené korelace mezi objektivními podmínkami a subjektivní kvalitou života jsou výsledkem recipročních účinků (jsou tedy obousměrné). Reciproční účinek se snižuje se zvyšující se objektivní kvalitou státu. Jinými slovy čím je stát bohatší, tím větší je tendence jedince vnímat i svou subjektivní spokojenost a tím méně je závislá na dalších objektivních determinantech (jako je např. vzdělání).



Obr. č. 5: Procesuální model kvality (převzato: Hnilica, 2009)

4.2.11 Teorie sebeoceňování

Asendorpf a Ostendorf (1998) shrnují dosavadní výzkumy vlivu sebeoceňování na zdraví. Autoři odkazují ke studii Taylora a Browna (1988) o přesnostech sociálního vnímání (zahrnující sebevnímání). V této studii shrnuli, že je duševní zdraví ve většině studií popisováno a hodnoceno v souvislostech nedostatku sebeúcty či deprese. Taylor a Brown (1988) dospěli k závěru, že kladné iluzorní sebehodnocení (cílevědomost, větší výdrž a systematickosti, přehnaný pocit ovládnutí a nerealistický optimismus) má pozitivní vliv na duševní zdraví. Tento výsledek je vysoce překvapivý a provokativní, protože koliduje s tradičními koncepty duševního zdraví.

Colvin (1995) došel k názoru, že sebezpůsobování v lepším světle (hodnoceno sebehodnocením charakterových vlastností) souvisí s nepříznivými povahovými rysy (hodnoceno druhými).

Analýza J. Asendorpha a F. Ostendorfa (1998) říká, že obě teorie mají stejný základ. Existují dvě různé interpretace, které vysvětlují souvislost vysokého nadhodnocování se špatnou osobní pohodou.

První souvisí s tím, že lidé s nevhodnými vlastnostmi mají tendenci se ukazovat v lepším světle, aby zamezili nepřijetí od ostatních. Z tohoto úhlu pohledu osobní problémy způsobují vlastní nadhodnocování (z tohoto pohledu autoři vychází z tvrzení, že člověk, který se cítí dobře a zdravý, nemá důvod se příliš nadhodnocovat).

Druhá interpretace říká, že lidé, kteří jsou z jakýchkoli důvodů nuceni zvýšit své hodnocení, působí nepřiléhavě v situacích interakce s ostatními. Snaží se o profesionální odstup, chovají se povýšeně a tím se vzdalují od ostatních. Jako kompenzaci tohoto chování posilují narcistické sklony. V dlouhodobém měřítku, takto vlastní nadhodnocování způsobuje mezilidské problémy a narušuje i psychickou pohodu.

Podle J. Asendorpha a Fritze Ostendorfa (1998) výzkumy shrnují a potvrzují vztah sebenadhodnocování k sociálně žádoucím osobnostním rysům. Naopak prokázali dále jeho nulovou hodnotu ve vztahu k osobnostním rysům, které v naší kultuře vzbuzují neutrální postoje.

Zajímavým výzkumem potvrzujícím změnu pozitivních charakteristik osobnosti je teorie autorů Peterson, Park a Seligman (2006). Ti naznačují, že to, co je v lidech nejlepší se ukáže tehdy, když se zvýší příležitost, která je současně jakousi zatěžkávací zkouškou. 11. září 2001 po sérii koordinovaných útoků na USA Seligman a Peterson (2006) zjistili, že určité

charakterové vlastnosti – jmenovitě víra, naděje, štedrost a láska u Američanů vzrostla právě tímto datem. Jejich následující výzkum, který potvrdil tvrzení, které naznačuje, že ti pacienti, kteří se vyléčili z vážných fyzických obtíží, vykazovali zvýšení charakterových vlastností jako je moudrost, odvaha, spravedlnost, lidskost, střídmost a transcendence. Těžko však říci, zda tyto charakterové vlastnosti skutečně měří reálné zvýšení charakterových vlastností nebo je pouze subjektivní sebehodnotící škálou, která v případě vážného onemocnění má tendenci nadhodnocovat vlastnosti, které jsou společností vysoce ceněny.

4.2.12 Prospektivita jako prediktor zdraví

Prospektivita souvisí s přemýšlením do budoucnosti a ukazuje se další souvislost s vlivem na delší život u lidí, kteří mají možnost kontrolovat budoucí výsledky. V této studii Langer a Rodin (1976) dali obyvatelům domova důchodců pokojovou rostlinu. Polovinu důchodců pověřili, aby se starali o rostlinu (skupina s takzvaným vysokým stupněm řízení), a druhé polovině sdělili, že se o rostlinu bude starat personál (skupina s nízkým stupněm řízení). O šest měsíců později zemřelo ve skupině s nízkým stupněm řízení 30% lidí oproti skupině s vysokým stupněm řízení (zde jich zemřelo pouze 15%) (Langer, Rodin, 1976).

Studie, která zjišťovala vztah osobního řízení a na delší životnost a pocity radosti (Schulz, Hanusa, podle Gilberta, 1978 s. 42) ukázala opačné závěry. V této studii vědci zajistili dobrovolníky z řad studentů, aby navštěvovali obyvatele domova důchodců. Lidé ve skupině s vysokým stupněm řízení si mohli určovat čas i trvání studentovy návštěvy, zatímco ve skupině s nízkým stupněm řízení tuto možnost neměli. Po dvou měsících byli členové skupiny s vysokým stupněm řízení šťastnější, zdravější, aktivnější a užívali méně léků než členové skupiny opačné. S těmito závěry výzkum i návštěvy studentů skončily. O několik měsíců zemřelo ve skupině s vysokým stupněm řízení velmi mnoho lidí.

D. Gilbert (2009) studii uzavírá tvrzením, že získat kontrolu může mít kladný vliv na zdraví a osobní pohodu člověka, ale přijít o ni, může být ještě horší než nemít nic. K tomuto tvrzení můžeme namítnout, že nevíme, v jakém rozpoložení se umírající nacházeli a zda právě jakási poslední možnost volby či kontroly jejich „rozloučení se životem“ lépe neuzavřela.

(Blatný et al. 2004) poukázali na to, že výsledná míra optimistických očekávání do budoucna nezáleží jen na určité inherentní míře optimismu, která je daná v jisté míře všem lidem dispozičně, ale i na dalších zprostředkujících enviromentálních a samozřejmě i

osobnostních vlivech (kultuře, výchově, sociálních rolích, ekonomické prosperitě společnosti, typu osobnosti atd.).

4.2.13 „Zdravý“ životní styl na závěr

Zajímavá případová studie se odehrála v „italské“ vesnici Roseto Valfortore, která leží v Severní Americe. Brunn J. a Wolf, S. (1979, podle Gladwella 2008, s. 9) v ní naznačují, že ne všechny příčinné souvislosti lze postihnout ve výzkumech kvantitativní metodologie.

Počet infarktů v USA dosahoval v 80. letech dvacátého století významných rozměrů. Jediné místo, které se těmto závěrům vymykalo, bylo Roseto Valfortore. V této vesnici žádný člověk mladší pětá padesáti let nezemřel na infarkt, ani nevykazoval známky srdeční choroby.

Navíc u mužů nad pětá padesát let byl počet infarktů zhruba poloviční oproti zbytku Spojených států. Celková úmrtnost byla v Rosetu 30-35 procent pod očekávanou úrovní. Výsledky studie jsou zajímavé. Roseťané smažili na sádle místo olivového oleje. Místo tenké pizzo-chlebové placky, která je nyní spíše typický, jedli hrubé pizzové těsto s klobásami, šunkou a vejci. Sladkosti Rosetěané jedli po celý rok a když dietologové prozkoumávali další stravovací návyky, zjistili konečnou analýzou, že obyvatelé Roseta získávají 41 procent kalorií z tuku. Mezi Roseťani byla většina těžkými kuřáky a řada se potýkala s nadváhou.

Při analýze rodinných a genetických souvislostí se ukázalo, že rodinní příbuzní Roseťanů žijící v jiných odlehlých oblastech se od Roseťanů v životním stylu i ve výsledcích úmrtnosti odlišují. Poté, co se S. Wolf zaměřil pozornost na způsob života uvnitř společenství rosetské vesnice, došel k překvapivým výsledkům. Roseťané se navštěvovali ve svých domech „na kus řeči“, vařili si na vlastních zahrádkách. V domech spolu bydlela tři různá pokolení a chodila na mše. S. Wolf a jeho kolega napočítal ve vesnici, kde žilo pouhých 2000 obyvatel, 22 občanských spolků. Takové závěry jsou zajímavé v kontrastu k teoriím osobnostních rysů, které mají vliv na zdraví.

Hlavní příčinou nižší prevalence cévních onemocnění lze tedy nalézt v tom, že si italští imigranti ponechali původní italský životní styl včetně výživových zvyklostí, také italskou mentalitu, tj. soudržnost, kohezi ve skupině, vzájemné pozitivní vztahy, sociální oporu, úctu ke starším, respekt k tradicím a spirituálním hodnotám.

Výzkumná část

5. Cíl výzkumu

Z teoretické části je patrné, že pozitivní psychologie popisuje subjektivní zážitky a s tím související charakteristiky jedince související s dobrým duševním zdravím. Nejvýrazněji se tyto výzkumy zaměřují na osobní pohodu (u nás např. Kebza, 2005, Blatný 2001) a štěstí (např. Seligman, 2003, Peterson 2005).

Autoři si současně často uvědomují, že pouze jeden test nemůže dostatečně postihnout všechny komponenty takových komplexních stavů, jimiž osobní pohoda či štěstí je. Seligman (2003) popsal tři způsoby, jimiž se snaží pojmut koncept štěstí – na základě pozitivních emocí, angažovanosti a životního smyslu. K postihování osobní pohody z hlediska její afektivní a kognitivní složky se vyjadřuje i Kebza (2005), dále Pavot et al. (1991).

Scheier et al. (2006) konstatuje, že kromě pozitivní afektivity a životní spokojenosti má k osobní pohodě vztah i životní angažovanost.

Cílem výzkumné části mé práce bylo proto nejprve ověřit vztah pozitivní afektivity (posuzovanou jako afektivní komponentu osobní pohody) a životní spokojenosti (posuzovanou jako kognitivní komponentu osobní pohody).

Dalším cílem mé práce bylo zkoumat vztah pozitivní afektivity k životní angažovanosti a vztah životní spokojenosti k životní angažovanosti. Tímto způsobem tak prokázat vzájemnou provázanost uvedených konstruktů k postihování osobní pohody.

Pozitivní afektivitu, životní spokojenost a životní angažovanost byly zkoumány na výzkumném vzorku české a slovenské populace.

V mé práci jsem dále zkoumala, zda existuje závislost pozitivní afektivity na pohlaví, věku a vzdělání. Podobně byla závislost na těchto proměnných ověřována i v souvislosti s konstrukty životní spokojenosti a životní angažovanosti.

Naznačené výzkumné cíle jsem vymežila těmito hypotézami:

H_{01} : Neexistuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností.

H_{a1} : Existuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností.

H_{02} : Neexistuje vztah mezi životní spokojeností a pozitivní afektivitou.

H_{a2} : Existuje vztah mezi životní spokojeností a pozitivní afektivitou.

H_{03} : Neexistuje vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností.

H_{a3} : Existuje vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností.

$1H_{01}$: Neexistují rozdíly v míře pozitivní afektivity v závislosti na pohlaví.

$1H_{a1}$: Existují rozdíly v míře pozitivní afektivity v závislosti na pohlaví.

$1H_{02}$: Neexistuje věková závislost v míře pozitivní afektivity

$1H_{a2}$: Existuje věková závislost v míře pozitivní afektivity.

$1H_{03}$: Neexistují rozdíly v míře pozitivní afektivity v závislosti na vzdělání.

$1H_{a3}$: Existují rozdíly v míře pozitivní afektivity v závislosti na vzdělání.

$1H_{04}$: Neexistují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře pozitivní afektivity.

$1H_{a4}$: Existují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře pozitivní afektivity.

$2H_{01}$: Neexistují rozdíly v míře životní spokojenosti v závislosti na pohlaví.

$2H_{a1}$: Existují rozdíly v míře životní spokojenosti v závislosti na pohlaví.

$2H_{02}$: Neexistuje věková závislost v míře životní spokojenosti.

$2H_{a2}$: Existuje věková závislost v míře životní spokojenosti.

$2H_{03}$: Neexistují rozdíly v míře životní spokojenosti v závislosti na vzdělání.

$2H_{a3}$: Existují rozdíly v míře životní spokojenosti v závislosti na vzdělání.

$2H_{04}$: Neexistují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře životní spokojenosti.

$2H_{a4}$: Existují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře životní spokojenosti.

$3H_{01}$: Neexistují rozdíly v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví.

$3H_{a1}$: Existují rozdíly v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví.

$3H_{02}$: Neexistuje věková závislost v životní angažovanosti.

$3H_{a2}$: Existuje věková závislost v míře životní angažovanosti.

$3H_{03}$: Neexistují rozdíly v míře životní angažovanosti v závislosti na vzdělání.

$3H_{a3}$: Existují rozdíly v míře životní angažovanosti v závislosti na vzdělání.

$3H_{04}$: Neexistují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře životní angažovanosti.

$3H_{a4}$: Existují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře životní angažovanosti.

6. Metoda

6.1.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 301 respondentů běžné populace. Jejich průměrný věk byl 38 let, standardní odchylka je 13, z toho 201 žen a 100 mužů. Vzorek tvořilo: 188 Čechů, 113 Slováků. Respondenti byli osloveni e-mailem s odkazem na internetovou google docs aplikaci, v níž byla vytvořena baterie dotazníků, která byla přístupná v průběhu sedmi měsíců (březen-září 2011). Baterie dotazníků byla předána kolegům, příbuzným, přátelům a známým. Dotazníky vyplňovali anonymně.

6.1.2 Výzkumné metody

Pro potřeby této práce operacionalizují **osobní pohodu** z hlediska její komponenty afektivní a kognitivní. Podle Pavota et al. (1991) musí být komponenta afektivní i kognitivní posuzována odděleně. Dále je osobní pohoda posuzována i z hlediska charakteristiky životní angažovanosti Scheier et al. (2006). Charakteristika životní angažovanosti je posuzována také odděleně.

Kognitivní komponentu osobní pohody jsem posuzovala z hlediska životní spokojenosti měřenou škálou spokojenosti se životem (Satisfaction With Life Scale - **SWLS**, Pavot et al. 1991). Pracovní definici životní spokojenosti vztahují autoři k celkovému subjektivnímu hodnocení kvality života jedince.

Jedná se o obecný skór životní spokojenosti. Tato charakteristika je autory považována za vhodnou k posuzování kognitivní složky osobní pohody.

Použitá škála sestává z pěti tvrzení:

1. Můj způsob života se ve většině ohledech blíží ideálu.
2. Podmínky mého života jsou vynikající.
3. Se svým životem jsem spokojen(ý)/(á).
4. Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, neměnil/a bych téměř nic.

Položky jsou hodnoceny prostřednictvím sedmibodové stupnice. (1. “zcela nesouhlasím”..., 4. „neumím se rozhodnout“...7. “zcela souhlasím”) Vyšší skór značí vyšší spokojenost.

Afektivní komponentu (dispoziční optimismus) jsem posuzovala testem životní orientace – Revidovaná verze (The Life Orientation Test: **LOT – R**, Scheier, Carver, Bridges, 1994). Test byl vyvinut jako vhodný nástroj k celkovému zhodnocení optimistických vs. pesimistických tendencí. Tato charakteristika je často považována za vhodný nástroj pro afektivních strategií. Podle průzkumů Carvera a Scheiera (1995) se prokázal vztah dispozičního optimismu s pozitivní afektivitou. Pro potřeby této práce operacionalizuji dispoziční optimismus jako pozitivní afektivitu.

Test používá desetipoložkovou škálu:

1. V nejistých časech obvykle očekávám to nejlepší.
2. Je pro mne snadné se zklidnit/relaxovat.
3. Pokud má něco pro mě dopadnout špatně, dojde k tomu.
4. Do budoucnosti hledím vždy s optimismem.
5. Hodně času trávím s přáteli.
6. Je pro mě důležité stále se něčemu aktivně věnovat.
7. Málokdy očekávám, že věci budou probíhat podle mého.
8. Jen tak lehce se nenechám vyvést z míry.
9. Výjimečně počítám s tím, že mě potkají dobré věci.
10. Všeobecně očekávám, že mě spíše potká to dobré než špatné.

Položky jsou hodnoceny prostřednictvím pětibodové stupnice. Vyšší skór značí vyšší optimistické tendence. Položky výrazně sytící skór optimismu jsou: 1, 3, 4, 7, 9, 10. Pouze tyto jsou zařazeny do celkového hodnocení (výsledného skóru) dispozičního optimismu - pozitivní afektivity.

Stejně jako u autorů toho testu jsou položky 2, 5, 6, 8 pouze doplňující. Položky 3, 7, 9 jsou kódovány reverzně.

Dále jsem zkoumala souvislost těchto dvou popsaných charakteristik s angažovaností, která s nimi podle zahraničních studií souvisí (např. Scheier et al. 2006).

Životní angažovanost je ověřována Testem životní angažovanosti - hodnocení smyslu života (The Life Engagement Test: Assessing Purpose in Life, **LET**, Scheier, et al. 2006).

Scheier et al. (2006) vytvořili nástroj pro měření životní angažovanosti - smyslu života.

Ten definovali jako „míru angažovanosti v aktivitách s osobní důležitostí“. Vytvořili tak celkový index životní angažovanosti (The Life Engagement Test: Assessing Purpose in Life).

Jedná se o šestipoložkovou škálu:

1. V mém životě není dostatek smyslu.
2. Vše, co dělám, je pro mne hodnotné.
3. Většina toho, co dělám, se mi zdá zanedbatelné a nedůležité.
4. Velmi si cením svých aktivit.
5. Příliš mi nezáleží na tom, co dělám.
6. Mám spoustu důvodů proč žít.

Položky jsou hodnoceny pomocí pětibodové stupnice. Položky 1, 3, 5 jsou kódovány reverzně a součtem všech položek získáme celkový skóre životní angažovanosti.

7. Statistická analýza dat

7.1 Deskriptivní statistika zkoumaného souboru

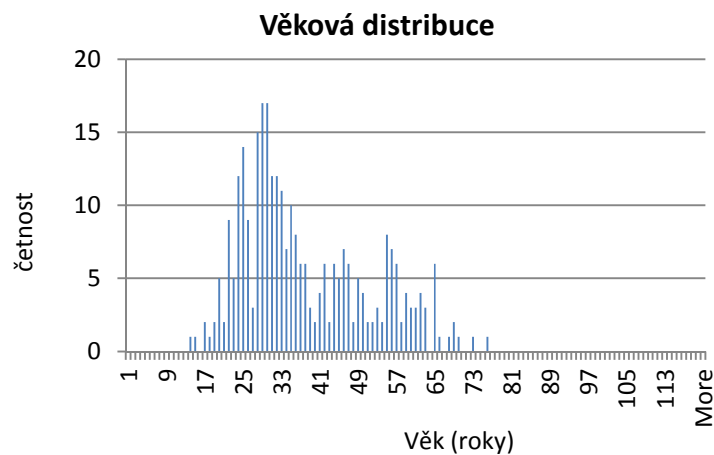
7.1.1 Složení zkoumaného souboru z hlediska státní příslušnosti:

Z hlediska státní příslušnosti je zkoumaný soubor rozdělen do dvou skupin. Respondentů z České republiky bylo 188, respondentů Slovenska 113 (viz. graf. č. 1).



Graf č. 1: Státní příslušnost

7.1.2 Věková distribuce souboru:

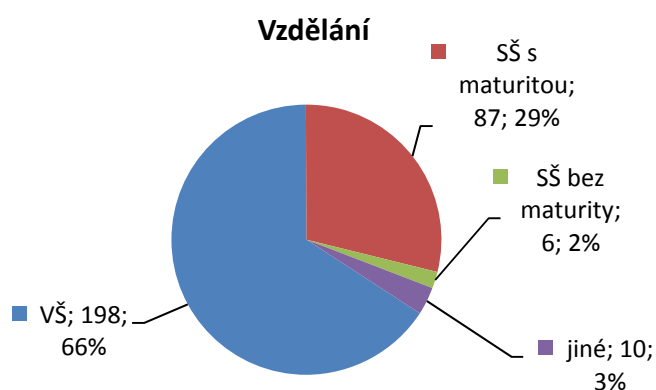


Graf č.2: Věková distribuce

Průměrný věk respondentů byl 38 let, maximální věk respondenta 76 let, minimální věk 14 let. Modus je 30 let, medián 34 let. Standardní odchylka 13 (viz graf č. 2)

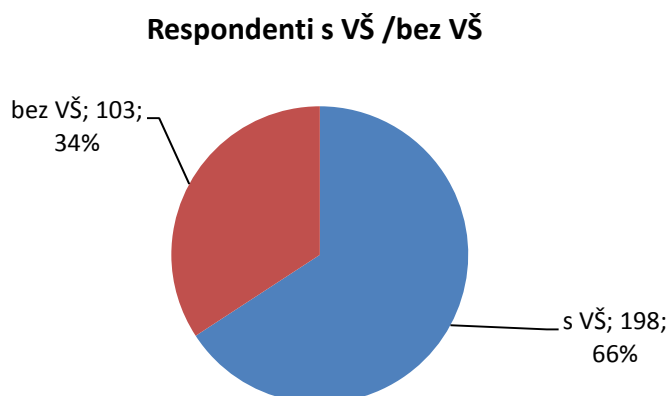
7.1.3 Rozdělení souboru podle vzdělání:

Skupinu respondentů tvořili: vysokoškoláci – 198 respondentů, středoškoláci s maturitou - 87 respondentů, středoškoláci bez maturity - 6 respondentů a jiné - 10 respondentů (viz. graf č.3).



Graf č. 3: Vzdělání

Pro potřeby ověřování hypotéz jsem soubor respondentů dále rozdělila do dvou skupin, viz graf č. 4, respondenti s vysokoškolským vzděláním a bez něj.



Graf č.4: Vysokoškolské zastoupení

7.1.4 Rozdělení podle pohlaví

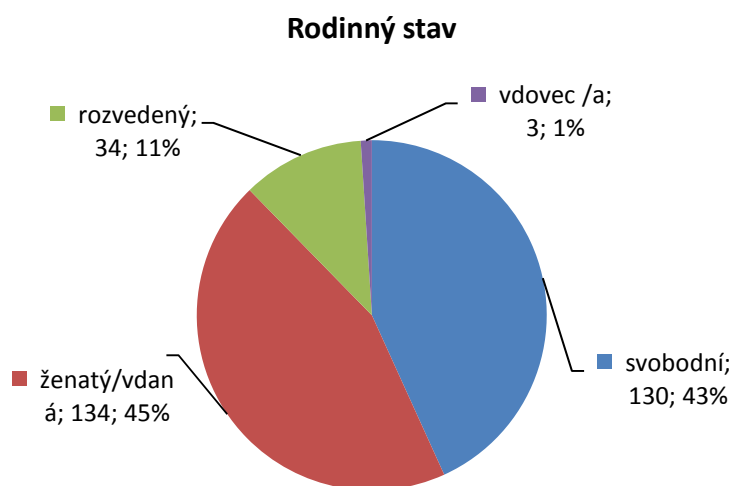
V grafu č. 5 vidíme zastoupení mužů: 100 respondentů, žen: 201 respondentek.



Graf č.5: Rozdělení podle pohlaví

7.1.5 Rodinný stav

Ze zkoumaného vzorku vidíme v grafu č. 6 zastoupení podle rodinného stavu.



Graf č. 6: Rodinný stav

V následující tabulce uvádím průměrné hodnoty v testech dosažené jednotlivými skupinami:

Státní příslušnost		průměr	St. odchylka
SWLS	ČR	22,85	5,96
	SR	23,79	5,61
LOT-R	ČR	20,46	5,54
	SR	20,77	4,89
LET	ČR	23,90	3,67
	SR	24,41	3,06
Pohlaví			
SWLS	žena	23,34	5,78
	muž	22,68	6,09
LOT-R	žena	20,53	3,65
	muž	20,57	3,72
LET	žena	24,37	3,33
	muž	23,33	3,90
Vzdělání			
SWLS	bez VŠ	21,83	6,26
	s VŠ	23,83	5,59
LOT-R	bez VŠ	20,18	3,93
	s VŠ	20,75	3,48
LET	bez VŠ	23,29	4,14
	s VŠ	24,37	3,20

Tab. č. 4: Průměrné hodnoty jednotlivých skupin

Pro zajímavost uvádím pro srovnání následující údaje: U skupiny zdravotních sester (Drozdová, Kebza 2011) byla v testu SWLS dosažena průměrná hodnota životní spokojenosti 20,59. U univerzitních studentů v Illinois (Pavot a kol. 1991) byla v testu SWLS dosažena průměrná hodnota 24,73; standartní odchylka 6,27. U testu LET (Scheier a kol. 2006) u skupiny amerických VŠ studentů dosažena průměrná hodnota životní angažovanosti 23,6; standartní odchylka 3,7.

Reliabilita zkoumaných testů:

Reliabilita SWLS: Cronbachovo $\alpha=0,870$

Reliabilita LET: Cronbachovo $\alpha=0,805$.

Reliabilita LOT-R Cronbachovo $\alpha=0,683$.

Po deskriptivní statistice jsem provedla statistickou analýzu sebraných dat, jejíž cílem bylo zjistit, jak spolu jednotlivé charakteristiky pozitivní afektivita – (LOT-R), životní angažovanost (LET) a životní spokojenost (SWLS) souvisí. Také jsem provedla studium závislosti těchto charakteristik na vybraných parametrech.

7.2 Testování hypotéz

V této části analýzy dat jsem se zabývala vztahy mezi jednotlivými konstrukty – pozitivní afektivitou, životní spokojeností a životní angažovaností. Také jsem zkoumala existenci rozdílů testovaných proměnných mezi různými skupinami respondentů. Existenci vztahů mezi proměnnými jsem zkoumala pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Pro testování hypotéz jsem použila t-test a ANOVA. Pro statistickou analýzu dat byl použit statistický program SPSS. Ve všech analýzách považuji za signifikantní výsledky na hladině významnosti alespoň 0,05.

1.

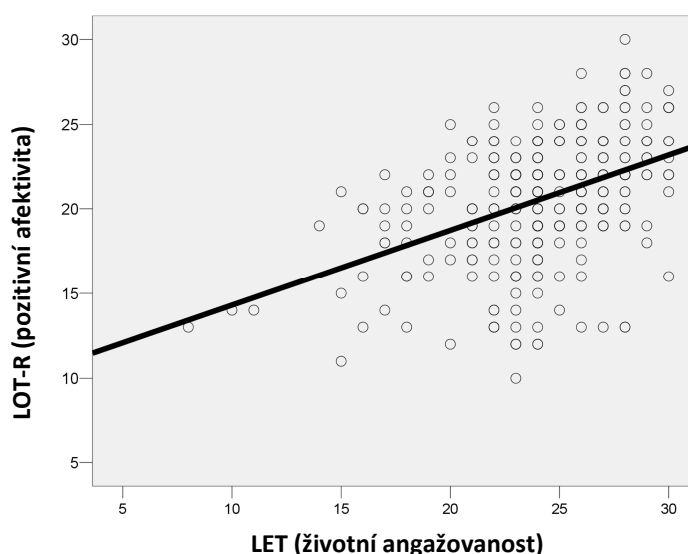
H_{01} : Neexistuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností.

H_{a1} : Existuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností.

Na scatterplotu (viz graf č. 7) vidíme lineárně rostoucí charakter vztahu obou testů. V datovém souboru se nenachází výrazně odlehle hodnoty, které by mohly výsledek skreslit. Proto byla pro testování této hypotézy použita korelační analýza pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

Hodnota korelačního koeficientu je $r = 0,436$.

Na základě tohoto výsledku zamítáme nulovou hypotézu o tom, že neexistuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností. Můžeme přijmout alternativní hypotézu o tom, že existuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností.



Graf č. 7: Vztah pozitivní afektivity a životní angažovanosti
(Lineární závislost obou konstruktů lze vyjádřit použitím metody nejmenších čtverců následovně:
 $LOTR = 9,88 + 0,44 * LET$, $R\text{-square} = 0,19$.)

2.

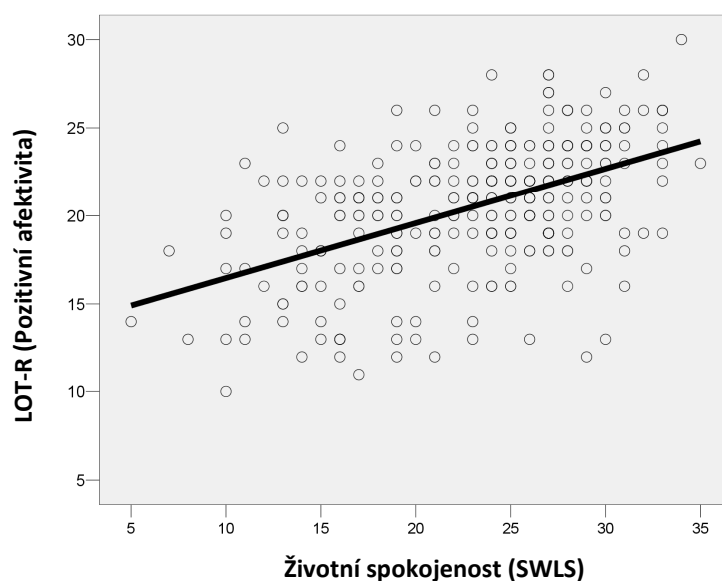
H_{02} : Neexistuje vztah mezi životní spokojeností a pozitivní afektivitou.

H_{a2} : Existuje vztah mezi životní spokojeností a pozitivní afektivitou.

Na scatterplotu (viz grafu č. 8) opět vidíme lineárně rostoucí charakter vztahu obou testů. V datovém souboru se nenachází výrazně odlehlé hodnoty, které by mohly výsledek zkreslit. Proto byla pro testování této hypotézy použita korelační analýza pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

Hodnota korelačního koeficientu je $r = 0,503$.

Na základě tohoto výsledku zamítáme nulovou hypotézu o tom, že neexistuje vztah mezi životní spokojeností a pozitivní afektivitou. Přijímáme alternativní hypotézu o tom, že **existuje vztah mezi životní spokojeností a pozitivní afektivitou.**



Graf č. 8 Vztah pozitivní afektivity a životní spokojenosti
(Lineární závislost obou konstruktů lze vyjádřit použitím metody nejmenších čtverců následovně:
 $LOTR = 13,35 + 0,31 \cdot SWLS$, $R\text{-square} = 0,25$.)

3.

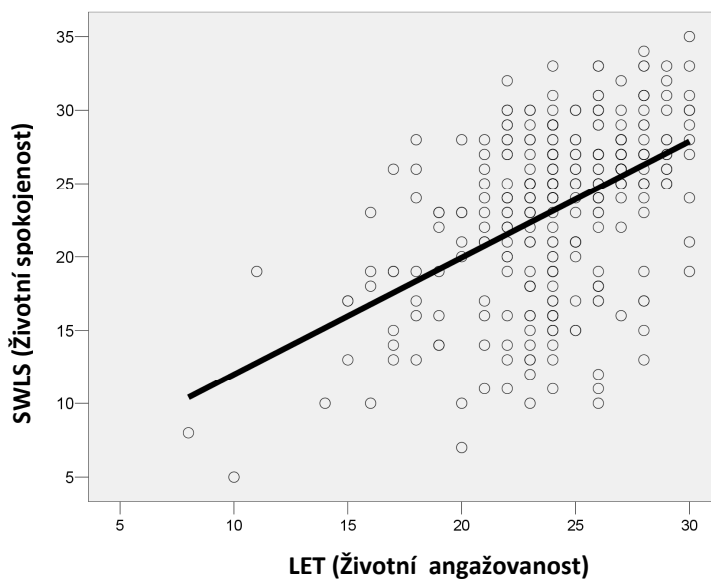
H_{03} : Neexistuje vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností.

H_{a3} : Existuje vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností.

Na grafu č. 9 vidíme lineárně rostoucí charakter vztahu obou testů. V datovém souboru se opět nenachází výrazně odlehlé hodnoty, které by mohly výsledek zkreslit. Proto byla pro testování této hypotézy použita korelační analýza pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

Hodnota korelačního koeficientu je $r = 0,522$.

Na základě tohoto výsledku zamítáme nulovou hypotézu o tom, že neexistuje vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností. Přijímáme alternativní hypotézu o tom, že **existuje vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností.**



Graf č.9 Vztah osobní pohody a životní angažovanosti
(Lineární závislost obou konstruktů lze vyjádřit použitím metody nejmenších čtverců následovně:
 $SWLS = 4,05 + 0,79 \cdot LET$, $R\text{-square} = 0,23$.)

7.3 Hypotézy v závislosti na věku, pohlaví a státní příslušnosti

Dále jsem hodnotila následující hypotézy (viz níže). Při analýze hypotéz jsem používala t-test, $\alpha = 0,05$. Proměnné, které mají více než dvě kategorie se testovaly pomocí ANOVA (u věku jsem také použila korelaci Pearsonovým korelačním koeficientem).

4.

$1H_{01}$: Neexistují rozdíly v míře pozitivní afektivity v závislosti na pohlaví.

$1H_{02}$: Neexistuje věková závislost v míře pozitivní afektivity.

$1H_{03}$: Neexistují rozdíly v míře pozitivní afektivity u respondentů s VŠ a bez VŠ.

$1H_{04}$: Neexistují rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře pozitivní afektivity.

5.

$1H_{a1}$: Existuje rozdíl v míře pozitivní afektivity v závislosti na pohlaví.

$1H_{a2}$: Existuje věková závislost v míře pozitivní afektivity.

$1H_{a3}$: Existuje rozdíl v míře pozitivní afektivity u respondentů s VŠ a bez VŠ.

$1H_{a4}$: Existuje rozdíl mezi českou a slovenskou populací v míře pozitivní afektivity.

6.

$2H_{01}$: Neexistuje rozdíl v míře životní spokojenosti v závislosti na pohlaví.

$2H_{02}$: Neexistuje věková závislost v životní spokojenosti.

$2H_{03}$: Neexistuje rozdíl v míře životní spokojenosti u respondentů s VŠ a bez VŠ.

$2H_{04}$: Neexistuje rozdíl mezi českou a slovenskou populací v míře životní spokojenosti..

7.

$2H_{a1}$: Existuje rozdíly v míře životní spokojenosti v závislosti na pohlaví.

$2H_{a2}$: Existuje věková závislost v míře životní spokojenosti..

$2H_{a3}$: Existuje rozdíly v míře životní spokojenosti u respondentů s VŠ a bez VŠ.

$2H_{a4}$: Existuje rozdíly mezi českou a slovenskou populací v míře životní spokojenosti.

8.

$3H_{01}$: Neexistuje rozdíl v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví.

$3H_{02}$: Neexistuje věková závislost v životní angažovanosti.

$3H_{03}$: Neexistuje rozdíl v míře životní angažovanosti u respondentů s VŠ a bez VŠ.

$3H_{04}$: Neexistuje rozdíl mezi českou a slovenskou populací v míře životní angažovanosti.

9.

$3H_{a1}$: Existuje rozdíl v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví.

$3H_{a2}$: Existuje věková závislost v míře životní angažovanosti.

$3H_{a3}$: Existuje rozdíl v míře životní angažovanosti u respondentů s VŠ a bez VŠ.

$3H_{a4}$: Existuje rozdíl mezi českou a slovenskou populací v míře životní angažovanosti.

7.4 Výsledky

Z výsledků t- testu nemůžeme zamítnout nulové hypotézy : : $1H_{01}$, $1H_{02}$, $1H_{03}$, $1H_{04}$; $2H_{01}$, $2H_{02}$, $2H_{04}$, $3H_{02}$, $3H_{04}$. (Tabulky příloh: viz. hodnoty LOT-R tab. č. 6, 8, 11,12 $p > 0,05$; tab.č.4).

Nebyla tedy zaznamenána statisticky průkazná závislost pozitivní afektivity na státní příslušnosti, pohlaví, věku ani vzdělání. Dále nebyla prokázána statisticky významná závislost životní spokojenosti na státní příslušnosti, pohlaví a věku.

Rovněž nebyla zaznamenána statisticky průkazná závislost **životní angažovanosti na státní příslušnosti a věku.**

Dle výsledků t-testu jsme zamítli nulovou hypotézu $2H_{03}$ o tom, že neexistují rozdíly v míře **životní spokojenosti u respondentů s VŠ a bez VŠ** (tab. č. 11). Můžeme tedy přijmout alternativní hypotézu $2H_{03}$ o tom, že **existuje rozdíl v míře životní spokojenosti u respondentů s VŠ a bez VŠ**. ($t=-2,74$, $df=188$, $p=0,007$). Ta je průkazně vyšší u respondentů s vysokoškolským vzděláním (průměr=23,83 u VŠ).

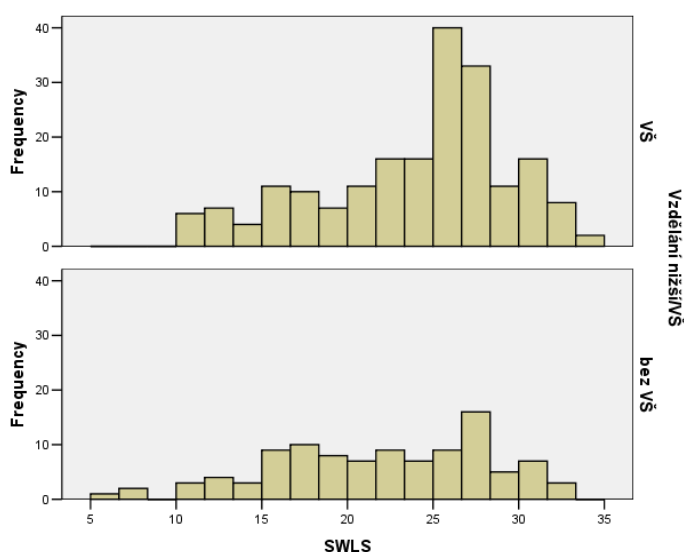
Podle hodnocení výsledků t-testu jsme zamítli nulovou hypotézu $3H_{01}$ o tom, že **neexistují rozdíly v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví**. Přijímáme tedy alternativní hypotézu $3H_{a1}$ o tom, že **existuje rozdíl v míře životní angažovanosti v závislosti na pohlaví** ($t=2,374$; $df=292$, $p=0,018$). **Vyšší hodnota je u žen** (průměr= 24,37). Viz příloha tab.č.6.

Podle hodnocení výsledků t-testu jsme zamítli nulovou hypotézu $3H_{03}$ o tom, že **neexistují rozdíly v míře životní angažovanosti u respondentů s VŠ a bez VŠ**. Přijímáme tak alternativní hypotézu $3H_{a3}$ o tom, že **existuje rozdíl v míře životní angažovanosti u respondentů s VŠ a bez VŠ** ($t=-2,26$; $df=297$, $p=0,024$). **Vyšší hodnota je u respondentů s VŠ** (průměr= 24,37). Viz příloha tab.č. 11.

7.4.1 Histogramy k zamítnutým nulovým hypotézám

Na následujících grafech (graf č. 10, graf č. 11 a graf č.12) jsou znázorněny pro lepší představu histogramy četností u testů (SWLS, LET). Tyto histogramy uvádím pro názornější představu rozdílných výsledků u nulových hypotéz, které jsem zamítl.

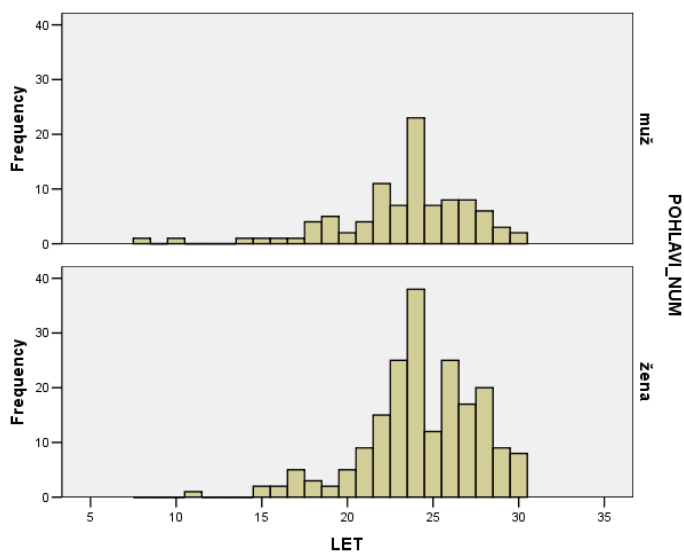
Na grafu č.10 lze tedy názorněji vidět rozdíl životní spokojenosti v závislosti na vzdělání (průměr s VŠ = 23,83; průměr bez VŠ = 21,83).



Graf č. 10: Vzdělání vs. životní spokojenost

Na tomto obrázku lze vidět rozdíly v distribuci četnosti zastoupení dosažených skorů v testu životní spokojenosti u vysokoškoláků oproti skupině bez VŠ vzdělání.

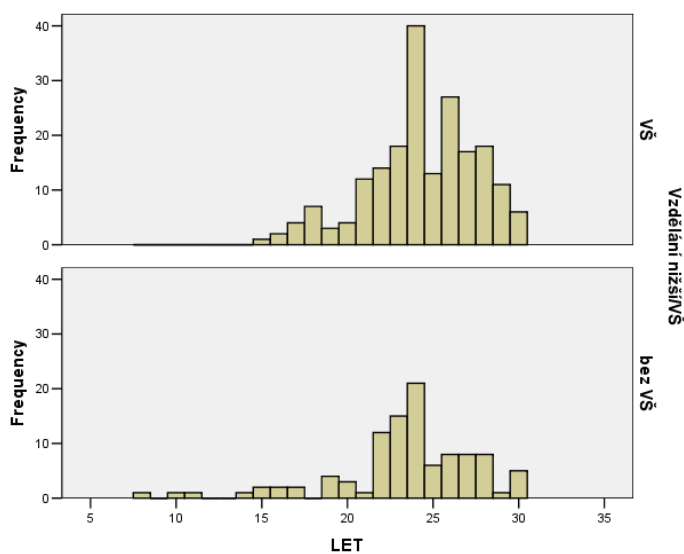
Na grafu č. 11 lze vidět rozdíly v životní angažovanosti u mužů a žen (průměr u žen = 24,37; průměr u mužů=23,33).



Graf č. 11: Pohlaví vs. životní angažovanost

Na tomto obrázku lze vidět rozdíly v distribuci četnosti zastoupení dosažených skorů v testu životní angažovanosti u mužů a žen.

Na grafu č. 12 vidíme rozdíly v životní angažovanosti v závislosti na vzdělání (průměr s VŠ = 24,37; průměr bez VŠ = 23,29).



Graf č. 12 Vzdělání vs. životní angažovanost

Na tomto obrázku lze vidět rozdíly v distribuci četnosti zastoupení dosažených skorů v testu životní angažovanosti u vysokoškoláků oproti skupině bez VŠ vzdělání.

8. Diskuse

Pozitivní afektivita, životní spokojenost a životní angažovanost jsou užívány pro hodnocení osobní pohody. Proto jsem v rámci praktické části diplomové práce ověřovala provázanost těchto tři konstruktů. Ta byla potvrzena středně silnými pozitivními korelacemi jednotlivých testů (pozitivní afektivita - test LOT – R: Life Orientation Test Revisited²⁵, životní spokojenost - test SWLS: Satisfaction with Life Scale²⁶, životní angažovanost - test LET: Life Engagement Test - Assessing Purpose in Life²⁷) mezi sebou. K ověřování těchto vztahů byl použit Pearsonův korelační koeficient r (za signifikantní považujeme výsledky s hladinou významnosti alespoň 0,05). Pokusím se nyní podrobněji interpretovat výsledky diplomové práce s ohledem na její výzkumnou část.

Na základě statistického rozboru zkoumaného souboru můžeme vyslovit tvrzení, že:

Existuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní angažovaností ($r = 0,436$). Charakter tohoto vztahu je lineárně pozitivní. Přítomnost pozitivní afektivity je v pozitivním vztahu s životní angažovaností. Tento vztah tak vyšel v souladu s výzkumnými závěry Scheiera et al. (2006), kteří došli k podobnému zjištění a ověřili vztah pozitivní afektivity k životní angažovanosti (měřenou také metodou LET) u vysokoškolských studentů.

Zajímavým zjištěním v této souvislosti jsou závěry Blatného et al. (2010), který potvrdil vztah smyslu života (měřený Logo - testem) s afektivitou negativní. Tato afektivita byla však posuzována u dětí v batolecím období, kde je zřejmé, že se spíše než negativní afektivita projevoval dětský vzdor charakteristický pro toto období. Výsledky afektivity pochází z longitudinální studie temperamentu v dětství (batolecím věku). Smysl života byl naopak měřen v dospělém období. Tato studie zkoumala vztah z hlediska predikce míry prožívané smysluplnosti v dospělosti na základě osobnostních vlastností měřených v dětství. Tento předpoklad byl potvrzen vzhledem extraverci a afektivitě negativní.

Dále bylo prokázáno, že existuje vztah mezi pozitivní afektivitou a životní spokojeností ($r = 0,503$). Opět byl potvrzen lineárně pozitivní charakter vztahu těchto konstruktů. Přítomnost pozitivní afektivity je tedy v pozitivním vztahu s životní spokojeností.

Dle výzkumů Pavota et al. (1991) existuje podobně vysoká korelace mezi Fordyceho škálou štěstí (míra prožívaného štěstí hodnocená škálou, kde respondenti zaškrťávají: od extrémně

²⁵ Test životní orientace, revidovaná verze (Scheier, Carver, Bridges, 1994).

²⁶ Škála spokojenosti se životem (Pavot et al., 1991).

²⁷ Test životní angažovanosti-dosahování smyslu v životě (Scheier et al., 2006).

nešťastný - 0,...,extrémně šťastný - 10) – nazývanou jako emoční složka osobní pohody a životní spokojeností měřenou testem SWLS u dospělých respondentů.

Podle výsledků analýzy výsledků existuje také vztah mezi životní angažovaností a životní spokojeností ($r = 0,522$). Tento vztah je opět lineárně pozitivní. Můžeme říci, že přítomnost životní angažovanosti je v pozitivním vztahu s životní spokojeností.

K podobným výsledkům dospěli i autoři studie Scheiera et al. (2006), kteří ověřovali životní spokojenost u skupiny vysokoškolských studentů v souvislosti s životní angažovaností u LET testu.

Přestože jsme prokázali vzájemnými středně silnými korelacemi vztah pozitivní afektivity, životní angažovanosti a životní spokojenosti mezi sebou, nestačí to k prokázání toho, že tyto konstrukty osobní pohodu úplně vystihují, znamená to jen, že všechny odkazují k nějakému společnému konstruktu. Lze je však hodnotit jako jednotlivé komponenty osobní pohody (podobně jako Diener, 1984).

Zkoumala jsem dále závislosti uvedených konstruktů z hlediska věku, pohlaví, vzdělání u dvou lišících se souborů - české a slovenské populace.

Výzkumu se účastnilo celkem 301 respondentů – 188 z ČR, 113 ze SR, z toho 200 žen a 101 mužů, 198 respondentů s vysokoškolským vzděláním a 103 bez něj, průměrný věk respondenta byl 38 let.

Analýzou získaných dat pomocí t-testu (zvolená hladina významnosti $\alpha = 0,05$) nebyla zaznamenána statisticky průkazná závislost pozitivní afektivity na státní příslušnosti, pohlaví, věku ani vzdělání (pro názornější představu tabulky příloh: viz. hodnoty LOT-R tab. č. 6, 8, 11,12).

V této souvislosti lze zmínit závěry Hnilicy (2009), který podotýká, že čím jsou jedinci šťastnější, tím méně záleží na objektivních kritériích, jimiž mohou být např. vzdělání, státní příslušnost, politická situace, věk či zdraví. V takovém případě se budou pozitivnější jedinci jevit v porovnání se zbytkem jakkoli rozlišované skupiny podle dalších parametrů i jako spokojenější, bez ohledu na tato další objektivní kritéria.

Rovněž nebyla prokázána statisticky významná závislost životní spokojenosti na státní příslušnosti, pohlaví, ani věku. Dále se neprojevila státní příslušnost a věk v souvislosti s životní angažovaností. (pro názornější představu viz tabulky příloh: hodnoty SWLS (životní spokojenost) a LET (životní angažovanost) - tab. č. 6, 8, 11,12).

Přestože nebylo součástí statistického testování hypotéz ověřování závislosti na jednotlivých testech vzhledem k rodinnému stavu pro zajímavost uvádím, že nebyl prokázán významný rozdíl v dosažených hodnotách výsledných skóre v jednotlivých testech ani mezi skupinami respondentů v závislosti na rodinném stavu (dosažené průměrné hodnoty viz. příloha: tab. č. 18, 19, 20).

Naopak byl prokázán rodový rozdíl v životní angažovanosti; ($t = 2,374$; $df = 292$, $p = 0,018$). Vyšší hodnota byla prokázána u žen (průměr u žen = 24,37; průměr u mužů=23,33). Podobný rozdíl jsem v jiných pramenech nenalezla, u Scheiera et al. (2006) se rozdíl v životní angažovanosti na věku ani rodu neprokázal. Pro názornější představu je tento rozdíl patrný i z histogramu (graf č. 11).

Z hlediska studie Ryffové a Singera (1998) také nevyplývá pohlavní rozdíl v životní smysluplnosti (měřené škálou „Purpose in Life Scale“).

V této souvislosti se nabízí nepodložená hypotéza, že se ženy mají tendenci posuzovat v životní smysluplnosti či angažovanosti více „pozitivně“. Tato tendence by mohla být považována za sociálně žádoucí či společností ceněnou charakteristiku. Muži se v takovém testování nemají zapotřebí se nadhodnocovat, vzhledem ke svému dostatečně vysokému postavení v práci. Také by mohly být výsledky mých závěrů u žen zkresleny racionalizací jejich nedostatečného naplnění a jevit se tak pro sebe v pozitivnějším světle. Nebo nakopak takový postoj může souviset s přijetím role ženy (ve smyslu naplnění se v rámci rodiny, dětí). Takové hypotézy je však nutno podrobit dalšímu podrobnějšímu zkoumání.

Dále byl prokázán statisticky významný rozdíl v míře životní angažovanosti u respondentů s vysokoškolským vzděláním a bez něho ($t = 2,26$; $df = 297$, $p = 0,024$). Vyšší hodnota byla prokázána u respondentů s vysokoškolským vzděláním (průměr s VŠ = 24,37; průměr bez VŠ = 23,29) (viz graf č. 12). Vzdělání určitě rozšiřuje obzory a může vybízet k dalším aktivitám jedince.

Dále bylo prokázáno, že existuje rozdíl v míře životní spokojenosti u respondentů s vysokoškolským vzděláním a bez VŠ vzdělání. Průkazně vyšší hodnota je u respondentů s vysokoškolským vzděláním (průměr s VŠ = 23,83; průměr bez VŠ = 21,83); ($t = 2,74$; $df=188$, $p = 0,007$). Pro názornější představu lze vidět tyto rozdíly také z grafu č. 10.

V souladu s mými výsledky Šolcová a Kebza (2005) prokázali, že univerzitní vzdělání zvyšuje úroveň životní spokojenosti. Z jejich výsledků lze soudit, že vysokoškolské vzdělání zvyšuje u české populace téměř jedenapůlkrát pocit osobní pohody v porovnání se základním

vzděláním. Bylo by dále zajímavé provést podrobnější analýzu v rámci „spokojených vysokoškoláků“ v závislosti na státní příslušnosti. V mém výzkumném vzorku by se takový výsledek zřejmě nepotvrdil, avšak pro rozsáhlejší studii by to mohl být zajímavý námět.

Ve svém výzkumu jsem v rámci statistického testování hypotéz rozdělila respondenty podle vzdělání pouze do dvou skupin z hlediska stejného četnostního zastoupení (s vysokoškolským vzděláním a bez něho). Tak lze dosažené výsledky považovat za statisticky významné. Ve studii Blatný et al. (2004) nebyla životní spokojenost v korelaci s vysokým sebevědomím u osob vyučených, na rozdíl od ostatních středoškoláků u adolescentní populace, tedy u vyučených se zřejmě zakládá na jiných zdrojích.

Lze konstatovat, že vzdělání hraje významnou roli ve vývoji osobnostních zdrojů pro vytvoření vlastností, které člověku umožňují vylepšovat životní spokojenost (Kebza, 2005).

Kebza (2005) neprokázal, že by životní spokojenost (měřená SWLS) byla determinována pohlavím, či věkem. Tento závěr je v souladu i s mými zjištěními.

Při zkoumání životní spokojenosti (Hřebíčková, Blatný, Jelínek, 2010) rovněž nebyla prokázána její závislost na pohlaví.

Dále Ryffová a Singer (1998) podobně s mými závěry potvrdili, že vyšší vzdělání zvyšuje smysl života (měřený Purpose in Life Scale).

Poměrně zajímavé je srovnání dosažených hodnot u našeho zkoumaného souboru s hodnotami získanými z dostupných výzkumů (viz tab. č. 4, dosažené průměrné hodnoty v jednotlivých testech).

V testu životní spokojenosti SWLS byla průměrná hodnota u mého výzkumného souboru respondentů ČR 22,86; respondentů SR 23,79. Přestože je u slovenského vzorku zvýšená průměrná hodnota, nebyl zde nalezen statisticky významný rozdíl (viz přílohy – tab. č. 8).

U skupiny amerických studentů (Pavot et al. 1991) byla dosažena průměrná hodnota životní spokojenosti 24,73. U skupiny dospělých amerických Kanaďanů (Blais et al. 1989) byla dosažena průměrná hodnota životní spokojenosti 27,9. U skupiny zdravotních sester v ČR (Drozdová, Kebza, 2011) byla průměrná hodnota životní spokojenosti 20,59. Vidíme tedy, že životní spokojenost u zdravotních sester oproti mé skupině i skupině z Kanady je výrazně nižší.

Při testu životní angažovanosti LET (Scheier et al. 2006) byla u skupiny amerických studentů VŠ dosažena průměrná hodnota = 23,6; v našem vzorku u respondentů z ČR průměrná hodnota = 23,9; u respondentů SR byla průměrná hodnota = 24,41. Přestože je u

slovenského vzorku zvýšená průměrná hodnota, nebyl zde prokázán statisticky významný rozdíl (viz přílohy – tab. č. 8). Celkově jsou výsledky srovnatelné s americkou populací.

U výsledků testu LOT-R nelze provést srovnání středních hodnot s americkou populací, vzhledem k odlišnému způsobu hodnocení celkového skóru postihující optimistické tendence.

Neprokázala se korelace výsledku žádného z testů s věkem (zjištěné korelační koeficienty: LOTR: $r = 0,027$, SWLS: $r = -0,048$, LET: $r = 0,066$). Všechny jsou nesignifikantní na zvolené hladině významnosti $\alpha = 0,01$, nemůžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu, že reálná hodnota koeficientu korelace v celkové populaci je 0.

Výsledky ANOVA neumožnily zamítnout nulovou hypotézu o shodnosti výsledku napříč věkovými skupinami (viz přílohy tab. 12, 13). Přestože výzkumný vzorek byl relativně rozsáhlý (301 respondentů), nebylo možno provést reprezentativní srovnání věkových skupin. Věkové skupiny byly pro vyhodnocení v mé práci zvoleny pouze účelově tak, aby početní zastoupení v nich bylo přibližně stejné (viz přílohy tab. č. 12: skupina do 25 let, skupina 25 – 30 let, skupina 30 – 35 let, skupina 35 – 50 let, skupina 50 – více let). Z uvedeného plyne, že věk pravděpodobně nemá vliv na výsledky v jednotlivých dotaznících a tedy nemá vliv ani na konstrukty, které jednotlivé dotazníky měří.

Z hlediska samotného testování osobní pohody na uvedených konstruktech, je zde vhodné uvést i některé limity zvolených metod. Dále bych chtěla uvést také to, co lze z hlediska vybraných metod podpořit.

Vzhledem k samotnému konstruktu pozitivní afektivity, za určitý nedostatek považuji použití testovací metody LOT - R („test životní orientace“: Life Orientation Test, Scheier, Carver, Bridges, 1994). Přestože byla u testové metody prokázána vysoká pozitivní korelace s pozitivními osobnostními charakteristikami posuzované osobnostními testy Velké pětky²⁸ (Scheier, Carver, Bridges, 1994) - např. vysoká korelace s přívětivostí, naopak vysoká negativní korelace s neuroticismem, test LOT - R byl primárně určen k hodnocení dispozičního optimismu/vs. pesimismu, který plně neodpovídá vymezení pozitivní afektivity.

Dále z hlediska samotné administrace testu dotazovaným je zde značné riziko, že se respondent stylizuje do převažujících pozitivních nálad, které jsou společností spíše ceněny,

²⁸ Viz pozn. č. 6 či seznam použitých poznámek na konci textu.

než nálady negativní. Toto je však námitka, která se vztahuje obecně ke všem třem použitým testům.

Otázkou stále zůstává, zda se prožitky, které respondent prožívá, promítnou do dotazníkové metody o deseti položkách, případně do testu o méně položkách. Otázkou dále zůstává vůbec vhodnost a možnost hodnocení pozitivních emocí pomocí dotazníkových metod. Pokud se v budoucnu rozhodneme takové metody použít, bude vhodné je doplnit o metodu přesnější. Pro podrobnější testování pozitivní afektivity, u které se předpokládá, že je biologicky přednastaveným rysem osobnosti, by tedy dle mého názoru byla příhodnější kombinace několika metod ověřujících afektivitu - konkrétně potom například metoda nedokončených vět zaměřená na převažující nálady a její potvrzení metodou tvářového akčního kódovacího systému **(FACS)**²⁹, který zaznamenává změny skupin mimických svalů při proměnách emocí a dále/či některé neurofyzilogické metody (snímající aktivitu mozku) např. EEG³⁰, fMRI³¹, či DTI³². Samozřejmě možnost využití těchto metod je kromě dalších nutných teoretických znalostí, finančních prostředků a samotného experimentálního využití v našich podmínkách značnou komplikací.

K vhodnosti použití neurofyzilogických metod jsem dospěla ve spojitosti prostudované literatury s výzkumy postihující měření prožívaných stavů spojenými s pocity radosti či spokojenosti (např. Davidson, 2003, Goleman, 2003). Takové metody ukazují dobrou korelaci těchto stavů s měřitelnými aktivitami v odpovídajících oblastech mozku. Další vhodnější potvrzení pozitivní afektivity nabízí revidovaná škála PANAS-X (Watson, Clark 1994), která lépe postihuje konkrétní pozitivní vs. negativní afektivní prožitky popisované adjektivy vystihující převažující náladu. Výzkumné závěry z této používané škály opakovaně přinesly důkazy o tom, že „pozitivnost“ slov, konkrétně zda a nakolik souvisí se šťastným či nešťastným prožitkem, je velmi podstatnou determinantou osobní pohody. V souvislosti s dalšími osobnostními faktory by mohla být taková studie zajímavým námětem k budoucímu výzkumu. Stále však zůstává otázkou, zda zvolené metody měří momentální prožitek či převažující náladu, případně jak tyto prožívané stavy odlišit.

²⁹ Viz pozn. č. 23. či seznam použitých poznámek na konci textu.

³⁰ Viz pozn. č. 5 či Seznam použitých poznámek na konci textu.

³¹ Viz pozn. č. 3 či seznam použitých poznámek na konci textu.

³² Viz pozn. č. 4 či seznam použitých poznámek na konci.

Pro postihování životní spokojenosti posuzované škálou SWLS: Satisfaction With Life Scale (Pavot et al. 1991) lze uvést limity z hlediska postihování životní spokojenosti jako postojoyé (kognitivní) složky osobní pohody.

Mezi již jmenovanými připomínkami je pravděpodobné, že se proband bude stylizovat spíše do spokojenosti (která je společností více oceňovanou vlastností), než do nespokojenosti. Další připomínku s použitou metodou lze uvést s ohledem na skutečnost, že Pavot et al. (1991) tvrdí, že škála ověřuje kognitivní komponentu osobní pohody. Nedá se však předpokládat u všech respondentů, že dostatečně oddělují emoční stránku osobní pohody a její stránku postojou (a zda je to vůbec plně možné). Pocit zřejmě vždy zahrnuje i myšlenku a stejně je pravděpodobné, že přestože si člověk racionálně uvědomuje řekněme objektivně dobré životní podmínky, asociuje se ve spojitosti se svými převažujícími náladami. Tuto připomínku lze interpretovat i z hlediska výpovědí některých respondentů u volné otázky, kteří píšou, že vzhledem k nepříjemným událostem, které momentálně prožívají, budou zřejmě jejich výsledky testování zkresleny.

Avšak skutečnost, že se opakovaně prokázala dobrá testová – retestová spolehlivost testu (např. Hřebíčková, 2010) tento mnou použitý argument oslabuje.

LET (Life engagement test, Scheier et al. 2006, Test životní angažovanosti) se prokázal jako spolehlivá metoda při postihování širšího konceptu angažovaného a smysluplného žití. Dále byla prokázána jeho dobrá vnitřní stabilita a korelace s mnohými psychosociálními faktory, jimiž jsou dispoziční optimismus, tvorba sociálních vztahů a emoční vyjadřovací styl. Tato metoda podle mého dobře volí otázky, které se zaměřují na komplexní vyhodnocení smysluplného angažovaného žití.

V případě volné otázky, kterou jsem dala respondentům pro zhodnocení použitého testování, bylo nejčastější výtkou nemožnost zevšeobecňovat odpovědi související s optimistickými tendencemi a spokojeností na všechny oblasti života. Je možné, že proband se cítí v některé oblasti dostatečně spokojený a v jiné naopak velmi nespokojený.

Jisté omezení představuje i překlad amerických testů LOT - R i LET, které jsem překládala do českého jazyka (český překlad není k dispozici).

I přes uvedené limity testových metod jsme se rozhodli pro jejich použití vzhledem k jednoduché administraci a vyhodnocování.

9. Závěr

V diplomové práci jsem se zabývala současnými teoriemi pozitivní afektivity a osobní pohody. Práce je členěna na teoretickou a výzkumnou část. Ve výzkumné části jsem se zaměřila na některé vybrané konstrukty osobní pohody, kterými bývá popisována.

První a druhá kapitola teoretické části práce je uvedena základním rámcovým vymezením pozitivní afektivity a osobní pohody. Pozitivní afektivitu z hlediska dalších konstruktů vyzdvihuji, protože je považována za její významnou a primární komponentu.

Ve třetí kapitole se věnuji historickému přístupu ke koncepci vybraných pojmů. Náboženský přístup představuje v porovnání s vědeckými teoriemi odlišné, ale inspirativní myšlenky. Navíc se domnívám, že mají stejný základní cíl – zdravé a dobré fungování člověka. Zde jsem objevila zajímavé poznatky v buddhistické tradici, která podává propracovaný a ucelený systém studia mysli. Tento systém v současnosti znovu probouzí zájem neurovědčů v oblasti studií emocí.

Další část historického oddílu připomíná východiska filozofická - od antické filozofie (Hérakleitos, Sókratés, Platón, Aristotelés), filozofie novověku (R. Descartes, B. Spinoza, D. Hume, I. Kant), až k počátku a rozvoji filozofie existence (S. Kiekerkaard, M. Heidegger, K. Jaspers, J. P. Sartre a A. Camus).

Čtvrtá část teoretického oddílu nabízí současné psychologické koncepce převažujících pozitivních nálad v souvislosti s osobní pohodou.

Tato část začíná kulturními a biologickými aspekty, dále představuje teorii dispozičního optimismu, „Broad and Build“ teorii pozitivních emocí, teorii explanačního stylu, štěstí, životní angažovanosti, flow, naděje, životní spokojenosti, defenzivního a strategického optimismu, procesuální model kvality života a teorii sebeoceňování.

Na základě teoretické části práce si dovoluji zmínit, že panuje jistá nejednoznačnost k vymezování se jak k pojmu osobní pohody, tak i k pojmu pozitivní afektivity. Tak jako je osobní pohoda pro každého osobitým pojmem, často se pod tyto teorie zahrnuje mnoho nových konstruktů, které někdy nepřináší praktický užitek, spíše terminologickou nepřehlednost.

Ve výzkumné části práce bylo mým cílem pojmout osobní pohodu pomocí konstruktů pozitivní afektivity, životní spokojenosti a životní angažovanosti. Tímto způsobem ověřit jejich vzájemnou provázanost. Pozitivní afektivita byla hodnocena „Testem životní

orientace“ - LOT-R/Life Orientation Test-Revisited, osobní pohoda „Testem životní spokojenosti“ - SWLS/Satisfaction with Life Scale a životní angažovanost - „Testem životní angažovanosti-dosahování smyslu života“ - LET/Life Engagement Test: Assessing Purpose in Life.

Dosažené výsledky v empirické části jsou v souladu s dostupnými publikovanými výsledky v českém i zahraničním prostředí. Byla prokázána vzájemná souvislost pozitivní afektivity, životní angažovanosti a životní spokojenosti, které jsou používány k pojímání osobní pohody. Další analýzou získaných dat nebyla zaznamenána závislost pozitivní afektivity na státní příslušnosti, pohlaví, věku ani vzdělání. Rovněž se neprojevila závislost životní spokojenosti a životní angažovanosti na státní příslušnosti a věku.

Naopak byla prokázána závislost životní angažovanosti na pohlaví. Rovněž se prokázala závislost životní angažovanosti a životní spokojenosti na vysokoškolském vzdělání.

Nebylo provedeno šetření české a slovenské skupiny vzhledem k vybraným parametrům odděleně ve všech testech, to by mohlo být předmětem dalšího výzkumu. Stejně tak by bylo zajímavé provést rozšířené šetření vzhledem k různým věkovým skupinám.

Zajímavé souvislosti s popisovanými konstrukty bychom mohli hledat v souvislosti s dalšími osobnostními charakteristikami.

Na začátku mé práce jsem přistupovala s velkým zájmem i obavami k tomu, zda a jak lze uchopit a měřit takové pojmy, jimiž osobní pohoda či pozitivní afektivita jsou. Také jsem neměla přehled o tom, jak účinné a vhodné nástroje máme k dispozici. Po závěrečném vyhodnocení práce jsem ráda, že i přes jistá omezení existují mnou použité metody. Původním záměrem mé práce bylo studovat pouze vztah pozitivní afektivity a osobní pohody. Avšak po hlubším seznámení se s problematikou osobní pohody, jsme k uvedeným konstruktům a vztahům přidali také další aspekty osobní pohody – životní spokojenost a životní angažovanost.

Všechny dosažené výsledky byly více méně očekávané, včetně oveřených nezávislostí většiny konstruktů na zvolených proměnných a závislostí na některých z nich. Jak jsem již zmínila v diskusi, uvítala bych v budoucnu možnost provedení výzkumu uvedených konstruktů v kombinaci s metodami přesnějšími. U testování pozitivní afektivity bychom mohli použít například metodu nedokončených vět zaměřenou na převažující nálady v kombinaci s metodou tvářového akčního kódovacího systému FACS, který zaznamenává změny skupin mimických svalů při proměnách emocí a případně s neurofyzilogickými

metodami (snímající aktivitu mozku). To by mohl být i vhodný námět pro validizační studie sebezposuzovacích škál uvedených konstruktů.

Osobní pohoda nebo radost jsou stavy, po kterých touží nepochybně každý člověk. Proto bych v budoucnu snad ještě radši věnovala pozornost také výzkumu metod a prostředků, které ke stavu převažujících pozitivních nálad vedou, současně s možností jejich objektivnějšího posouzení.

Zvláštní shodou okolností se stalo, že v čase, kdy jsem dokončovala svoji diplomovou práci, byl na návštěvě v Praze duchovní vůdce Tibetu dalajlama Tändzin Gjamccho a přednesl své myšlenky na téma: „Hledání štěstí v nejistém světě“, proto bych uvedla na závěr jednu z jeho myšlenek: *„Štěstí není biologicky pevný bod, který se nikdy nebude měnit, naopak mozek je tvárný a naše porce štěstí se dá mentálním výcvikem zvětšit“.*

Toto je bezpochyby pozitivní poselství pro hledače štěstí, kterým je každý z nás.

10. Použitá literatura:

- ANDREWS, F. M. 1991. Stability and change in levels and structure of subjective well-being: USA 1972 and 1988. *Social Indicators Research* 25, Vol 25/1). s. 1-30. doi: 10.1007/BF00727649. Dostupné z WWW: <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/43685/1/11205_2004_Article_BF00727649.pdf>.
- ARISTOTELÉS. 1937. *Etika Nikomachova*. Praha: Jan Laichter. 305s. ISBN 80-85313-18-9.
- ASENDORPF, J., OSTENDORF, F. 1998. Is self-enhancement healthy? Conceptual, Psychometric and conceptual analysis. *Journal of Personality and social psychology*, Vol. 74 (4). s. 955-966. PUBMED 9569653.
- AVERILL, J. R., MORE, T. A. 1993. *Happiness*. In LEWIS, M., HAVILAND-JONES, J. M. Handbook of emotions. New York: The Guilford Press, 2000. s. 617-629. ISBN 0-89862-988-8.
- BARRETT, L. F, BLISS-MOREAU, E. 2009. Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol 41. Burlington: Elsevier Inc. s. 167-218. ISBN 978-0-12-374472-2.
- BEDNÁŘ, M. et al. 2010. *Albert Camus: padesát let od úmrtí: sborník textů*. 1. vyd. Praha: CEP - Centrum pro ekonomiku a politiku. 139 s. ISSN 1213-3299. ISBN 978-80-86547-88-6.
- BLATNÝ, M. 2001. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, roč. 45 (6). s. 385-392.
- Blatný, M. et al. 2004. Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia psychologica*, roč. 46 (2), s. 97-104.
- BLATNÝ, M. et al. 2005. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Vydavatelství MSD, 2005. 109 s. Masarykova univerzita, svazek č. 1. ISBN 80-86633-35-7
- BLATNÝ, M. et al. 2010. Životní smysluplnost: Osobnostní souvislosti a antecedenty. *Československá psychologie*, roč. 54 (3). s. 225-248.
- BONDY, E. 1995. Středověká islámská a židovská filosofie; Filosofie renesance a reformace. Praha: Vokno. 221s. ISBN 80-85239-30-2.
- BUCHANAN, G., SELIGMAN, M. E. P. (Ed). 1995. *Explanatory Style*. Routledge. 320 s. ISBN-10: 0805817891, ISBN-13: 978-0805817898.
- BURGER, J. M., PALMER, M. L. 1992. Changes in and generalization of unrealistic optimism following experiences with stressful events: Reactions to the 1989 California earthquake. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18. s. 39-43. doi: 10.1177/0146167292181006.
- BYRON, K. A., MITCHELL, S. 2009. *Měj rád skutečnost*. Praha: Eminent. 280 s. ISBN: 9788072813889 8072813889.
- CAMUS, A. 1995. *Mýtus o Sisypovi*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda. 186 s. ISBN 80-205-0477-X.
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. 1998. *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press. 460 s. ISBN-10: 0521000998, ISBN-13: 978-0521000994. Dostupné z WWW: <<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/>>.

- CSIKSZENTMIHALYI, M. 1996. O štěstí a smyslu života. NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 399s.
- COLLIGAN, R. C., OFFORD, K. P., MALINCHOC, M., et al. 1994. CAVEing the MMPI for an optimism-pessimism scale: Seligman's attributional model and the assessment of explanatory style. *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 50(1), s. 71-95. doi:10.1002/1097-4679(199401)50:1.
- CORETH, E. 1996. *Co je člověk?: základy filozofické antropologie*. 2. vyd. Praha: Zvon. 211 s. ISBN 80-7113-170-9.
- CZÉKÓOVÁ, K. URBÁNEK, T. 2010. Mezinárodní systém fotografií pro výzkum emocí: jeden ze současných přístupů ke zkoumání emočních stavů. *Československá psychologie*, roč. 54 (3). s. 277-289. ISSN 0009-062X.
- DANNER, D. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 80(5), May 2001, s. 804-813.
- DAMASIO, A. R. 2004. *Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek*. 1. vyd. Praha: Dybbuk. 350 s. ISBN 80-903001-9-7.
- DAVIDSON, R. J., & IRWIN, W. 1999. The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 3 (1) . s. 11–21. ISSN: 1879307X, DOI: 10.1016/S1364-6613(98)01265-0.
- DAVIDSON, R. J., Jackson, D. C., Kalin, N. H. 2000. Emotion, plasticity, context and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126 (6). s. 890-906. PMID: 11107881.
- DAVIDSON R. J. et al. 2003a. *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford University Press, Series in affective science. Dostupné z WWW: <<http://site.ebrary.com/lib/natl/docDetail.action?docID=10084743>>.
- DAVIDSON, R. J., et al. 2003b. Alterations in Brain and Imunne Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic medicine [online]*., 65, [cit. 2011-11-30]. s. 564-570. Dostupné z WWW: <<http://dunntastic.com/sources/Davidson%202003%20-%20Alterations%20in%20brain%20and%20immune%20function%20produced%20by%20mindfulness%20meditation.pdf>>.
- DAVIDSON, R. J., SCHERER, K. R., HILL G. H. In: DAVIDSON et al. 2003. *Handbook of Affective Sciences*. Cary, NC, USA: Oxford University Press. s.17. Dostupné z WWW: <<http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10084743&pgg=17>>.
- DESCARTES, R. 2002. *Vášně Duše*. 1. Vyd. Praha: Mladá Fronta. 182 s, ISBN 80-204-0963-7.
- DIENER, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95(3). s. 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- DIENER, E., R., LARSEN, J., GRIFFIN, S. 1985. The Satisfaction With Life Scale. *J Personality Assessment*, Vol. 49(1). s. 71-75. Dostupné z WWW: <http://www.promotingexcellence.org/downloads/satisfaction_life_scale.pdf>.
- DIENER, E., DIENER, M. B. 1998. *Happiness: subjective well-being*. In FRIEDMAN, H. S. (ed.) Encyclopedia of mental health. Vol. 2. London: Academic Press. 782s. ISBN 0-12-226677-3.
- DIENER, E., SUH, E. 1998. Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 17. s. 304-324.

- DIENER, E. et al. 1999. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125 (2), s. 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.
- DIENER, E., CHAN, M. 2010. Happy people live longer. Contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 3 (1). s. 1-43, doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x. Dostupné z WWW: <<http://www.uvm.edu/~pdodds/files/papers/others/2011/diener2011a.pdf>>.
- DIORIO, J., & MEANEY, M. J. 2007. Maternal programming of defensive responses through sustained effects on gene expression. *Journal Of Psychiatry & Neuroscience*, Vol. 32(4). s. 275-284. Dostupné z WWW: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1911190/>>.
- DOSEDLOVÁ, J., KLIMUSOVÁ, H., JELÍNEK, M., BLATNÝ, M. 2004 (osobně dodáno). *Optimismus jako pozitivní iluze u současných adolescentů*. Sborník z konference Psychologické dny ve dnech 9. – 11. 9..
- DROZDOVÁ, R., KEBZA, V. 2011. Well-being and its selected psychosocial and behavioural variables in a sample of nurses. *Československá Psychologie*, roč. 55 (4). s. 289-305. ISSN: 0009-062X. IF: 0,23.
- EKMAN, P. 2002. Facial Action Coding System [online]. [cit. 2011-12-04]. FACS vs. F.A.C.E The differences between FACS and F.A.C.E. training. Dostupné z WWW: <<http://www.paulekman.com/products/facs-vs-f-a-c-e/>>.
- EGLOFF, B. et al. 1995. Relationships between time of day, day of the week, and positive mood: Exploring the role of the mood measure. *Motivation and Emotion*, Vol. 19 (2). s. 99-110, doi: 10.1007/BF02250565. Dostupný z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/796078526347r718/>>.
- FREDERICKSONOVÁ, B. L. 2004. Broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society* [online], 359 (1449). s. 1367-1378. [cit. 2011-11-30]. doi: 10.1098/rstb.2004.1512. Dostupný z WWW: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>>.
- FREDERICKSONOVÁ, B. L. 2000. Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, Vol. 3 (1). ISSN 1522-3736. Dostupný z WWW: <<http://www.rickhanson.net/wp-content/files/papers/CultPosEmot.pdf>>.
- FRANKL, V. E. 1998. *Napriek všetkému povedať životu áno*. Bratislava: Slovenský spisovateľ. ISBN 80-220-0918-0
- GADAMER, Hans-Georg. 1994. *Idea Dobra mezi Platónem a Aristotelem*. Praha: ISE: Oikúmené. 114 s. ISBN 9788085241464.
- GILBERT, D. 2007. *Škobrtnout o štěstí*. Praha: Dokořán. 334s. ISBN 80-7363-127-X.
- GLADWELL, M. 2009. *Mimo řadu: Anatomie úspěchu*. Praha: Dokořán, 2009. 249 s. ISBN 978-80-736324-6.
- GOHOGYAM T. 1994. *Tibetský buddhismus*. Svatá Mahatma, Třetí oko. 122 s. ISBN 80-901 455-9-0.
- GOLEMAN, D. 2003. *Destructive Emotions*. London: Bloomsbury. 404 s. ISBN 0747553939.
- GRAY, H. 2000. Anatomy of the Human Body [online]. NEW YORK : BARTLEBY.COM, [cit. 2011-12-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.bartleby.com/107/>>.

- HAMPLOVÁ, D. 2004. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. 1.vyd. Praha:Knihovna Akademie věd ČR. 48s. ISBN 80-7330-063-X.
- HALAMA, P. 2001. Slovenská verzia Snyderovej škály nádeje: Preklad a adaptácia. *Československá psychologie*, roč. 45 (2). s. 135-142.
- HALAMA, P. 2007. *Zmysel života v pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP Slovak Academic Press. 223 s. ISBN: 978-80-8095-023-1.
- HALÍK, T. 2009. *Stromu zbývá naděje: krize jako šance*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. 233 s. ISBN 978-80-7106-989-8.
- HARMON-JONES, E., & ALLEN, J. J. B. 1998. Anger and prefrontal brain activity: EEG asymmetry consistent with approach motivation despite Negative Affective Valence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74 (5), s. 1310-1316.
Dostupné z WWW: <http://www.socialmotiveneuroscience.org/pubs/hj_allen98.pdf>.
- HARMON-JONES, E., C., AMODIO, D. M., & GABLE, P. A. Attitudes toward emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 101(6). s. 1332-1350. doi:10.1037/a0024951.
- HAYWARD, J. W., VARELA, F. J. 2009. *Mosty k porozumění*. Praha: Dharmagaia, ed. Mosty. 332s. ISBN 978-80-86685-83-0.
- HELD, B. S. 2004. The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol.44 (1). s. 9-46. doi: 10.1177/0022167803259645.
- HNILICA, K. 2009. Reciproční účinky kvality života. *Československá Psychologie*, roč. 53 (3). s. 224-240.
- HŘEBÍČKOVÁ, M., BLATNÝ, M., JELÍNEK, M. 2010. Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospelosti [Personality as a Predictor of Subjective Well-Being in Adulthood]. *Československá psychologie*, roč. 54 (1). s. 32-42.
- HUPPERTOVÁ, F., A. 2005. Positive emotions and cognition: developmental, neuroscience and health perspectives. Affective influences on social cognition and behavior. [online]., Department of Psychiatry, Cambridge UNI, [cit. 2011-11-30]. Dostupný z WWW: <http://www.cambridgewellbeing.org/Files/UNSW_Huppert_Chapter.pdf>.
- CHANG, E.C. 2002. Cultural Influences on Optimism and Pesimism: Differences in Western and Eastern Construals of the Self. In: Chang, E.C. (Ed.). *Optimism & Pessimism, Implications for Theory, Research, and Practice*. APA, Washington, DC.
- CHANG CHUNG, Y. 2008. *Původní učení čchanového buddhismu*. Praha: Půdorys, 384 s. ISBN 978-80-86018-30-0.
- JAMEK, V. 2010. *Sysifova cesta za štěstím*. In Bednář, M. et al. *Albert Camus-padesát let od smrti*. Praha: CEP, s. 139. ISBN 978-80-86547-88-6.
- JAMES, W., 1890. *The Principles of Psychology: Classics in the History of Psychology* [online]. Toronto, Ontario: York University, GREEN CHRISTOPHER D. (Ed.)1997 [cit. 2011-11-30]. Vol. 1. ISSN1492-3173. Dostupné z WWW: <<http://psychclassics.yorku.ca/index.htm>>.
- JANDÁSKOVÁ, Z. 2009. *Kvalita života po menopauze*. Brno, Disertační práce. FFMU. 280s.
- JANKE, W. 1995. *Filosofie existence*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 247 s. ISBN 80-204-0510-0.

- JOHNSON, P. 1999. *Dějiny křesťanství*. 1.vyd. Praha: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 541s. ISBN: 80-85947-29-3
- KEBZA, V. 2005a. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KEBZA, V. 2005b. Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, roč.54(1).s. 1-8.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. 2003. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, roč. 47 (4). s. 333-345.
- KIERKEGAARD, S. A. 2000. Tři páteční pozvání k Večeři Páně : celník, hříšnice, velekněz. 1. vyd. Praha : Kalich. 77 s. ISBN 17-8017-517-6.
- KITAYAMA, S., MARKUS, H., KUOKAWA, M. Culture, emotion and wellbeing: Good Feelings in Japan and United States. *Cognition and Emotion* [online]. 2000, 1, 14, [cit. 2011-11-30]. Dostupný z WWW: <<http://www.lsa.umich.edu/psych/grad/program/affiliations/cultcog/events/Kitayama1.pdf>>.
- KOUKOLÍK, F. 2006. *Sociální mozek*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 269 s. ISBN 80-246-1242-9.
- LANGER, E., RODIN J. 1976. The Effect of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A field Experiment in an Institutional Setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 34 (2). s. 191-198. doi:10.1037/0022-3514.34.2.191
- LARSEN, J. T., MCGRAW, A. P. 2011. Further Evidence for mixed emotions. American Psychological Association. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 100(6). s. 1095-1110.
- LeDOUX, J. E. 1996. *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster. 384 s. ISBN 0-684-83659-9
- LEMONICK, M. D. 2005. *The Biology of Joy*. TIME (CNN). A 12-4. PMID: 15700556. Dostupné z WWW: <<http://www.addlaughter.com/articles/TheBiologyOfJoy.pdf>>.
- LEU, J., W. J., KOO, K. 2011. Are positive emotions just as "positive" across cultures? *Emotion*. Vol. 11(4). s. 994-999. doi: 10.1037/a0021332
- LEVIN, J. S., CHATTERSOVÁ, L. M. 1995. Religion, health, and psychological well-being revisited. J. Persin. *Social. Psychol.* Vol. 69, s. 719-727.
- NARAGON, K., WATSON, D. 2009. *Positive Affectivity*. In LOPEZ, S. (Ed.) *Encyclopedia of Positive Psychology*. 2. vyd. s. 207-215. New York: Oxford University Press.
- LYKKEN, D., TELLEGEN, A. 1996: Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, Vol. 7 (3), s. 186-189. Dostupné z WWW: <<http://education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/lykkenHappinessisastochasticphenomenon.pdf>>.
- LYUBOMIRSKY, S. 2001. Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, s. 239-249. Dostupné z WWW: <<http://www.faculty.ucr.edu/~sonja/papers/L2001.pdf>>.
- MAN-TU, A. L., WEIS, D. 2002. A. D. *Zen v deseti lekcích*. Praha: Svojtka & Co., 2008. 144 s. ISBN 978-80-7352-934-5.
- MAREŠ, J. 2001. Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, roč. 45. (2), s. 97-117. ISSN 0009-062-X.

- McGREAL, I. P., 1997. *Velké postavy západního myšlení: slovník myslitelů*. 1. vyd. Praha: Prostor. 707 s. ISBN 80-85190-61-3.
- MARKOVÁ, K. 2007. *Psychologie štěstí*. Praha, Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. 152s.
- MORRIS, J. S. et al. A differential neural response in the human amygdala to fearful and happy facial expressions. *Nature*, October 1996, vol. 383, no. 6603, s. 812-815.
- NARAGONOVÁ, K., WATSON, D. 2009, s. 707 Positive affectivity. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*, Vol. 2. s. 707-711. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- NOREMOVÁ, J. K.; CANTOROVÁ, N. 1986. Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51(6). s. 1208-1217. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1208
- PAVLÍK, J. 2010. *Camus versus absurdno*. In Bednář, M. et al. Albert Camus-padesát let od smrti. Praha: CEP. 139 s. ISBN 978-80-86547-88-6.
- PAVOT, W., DIENER, E., COLVIN RANDALL, C., SANDVIK. 1991. Further Validation of the Satisfaction With Life Scale Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 57 (1), s. 149-161. Doi:10.1207/s15327752jpa5701_17.
- PETERSON, CH. 2006. A primer in positive psychology. 1st edit. Oxford: Oxford University Press, 386 s. ISBN 0-19-518833-0.
- PETERSON, C., PARK, N., & SELIGMAN, M. P. 2006. Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal Of Positive Psychology*, Vol. 1(1), s. 17-26. doi:10.1080/17439760500372739.
- POSNER, J. RUSSELL J. A. , PETERSON B. S. 2005. The circumplex model of affect: An integrative approach to affectiv neuroscience, cognitive development, and psychopatology. *Development and Psychopatology*, 17, 3, s. 715-734.
- PLHÁKOVÁ, A. 2001. *Přehled dějin psychologie*. Olomouc: UP. ISBN 80-247-0871-X.
- PLHÁKOVÁ, A. 2007. Učebnice obecné psychologie. 1.vyd. Praha:Academia, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- RÁDHAKRIŠNAN, S. 1961. *Indická filozofie*. 1. Vyd. Praha: ČSAV, 734s.
- REMIŠOVÁ, A. 2008. *Dejiny etického myslenia v Európe a USA*. Bratislava: Kalligram. 894 s. ISBN 978-80-8101-103-0.
- RICKEN, F. 2002. *Antická filozofie*. Olomouc. 230 s. ISBN 80-7182-134-9.
- RUTHERFORD, H. J. V., & Lindell, A. K. (2011 July) Thriving and Surviving: Approach and Avoidance Motivation and Lateralization. *Emotion Review*:Vol. 3(3), s. 333-343. doi: 10.1177/1754073911402392 SAGE Publications.
- RYFFOVÁ, C. D., C. L. KEYESOVÁ. 1995. The Structure of Psychological Well-Being. Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69 (4). s. 719-27. ISSN: 00223514. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- RYFF, C. D., SINGER, B. Middle age and well-being. In FRIEDMAN, H. S. (ed.) *Encyclopedia of Mental Health*. Volume 2. San Diego : Academic Press, 1998, p. 707-719.

- SARMÁNY, I. 1997. Osobnostná črta dispozičného optimismu a coping. *Psychologia a patopsychologia dieťaťa*, roč. 32 (2), s. 172-182.
- SARTRE, J. 2004. *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad. 109 s. ISBN 8070216611.
- SANDAGE, S., J. HILL, P. C. 2001. The Virtues of Positive Psychology: the Rapprochement and Challenges of an Affirmative Postmodern Perspective. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. Vol. 31 (3). s. 241-260. ISSN: 00218308. doi: 10.1111/1468-5914.00163.
- SCRUTON, R. et al. 1994. *Konzervativní myslitelé: výbor esejů z britského konzervativního čtvrtletníku*. The Salisbury Review. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury. 196 s.
- SELIGMAN, M. E. P. 2003. Positive Psychology: Fundamental Assumptions. *Psychologist*, Vol. 16 (3). s. 126-127.
- SELIGMAN, M. E. P., PARKS, A. C. & STEEN, T. 2006. Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 1(1), s. 17-26.
- SELIGMAN, M. E. P., RASHID, T., PARKS A. C. 2006. Positive psychoterapy. *American Psychologist*, Vol. 61 (8). s. 774-778.
- SCHEIER M. F., CARVER CH. S., BRIDGES M. W. 1994. Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 67 (6), s. 1063-1078. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1063.
- SCHEIER, M. F., CARVER, CH. S. 1999. Optimism. *Swiss Journal of Psychology*. Vol. 62 (1). 2003, s. 53-65.
- SCHEIER, M. F., WROSCH, C., BAUM, A. et al. 2006. The Life Engagement Test: Assesing Purpose in Life. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 29 (3). s. 291-298. doi:10.1007/s10865-005-9044-1.
- SCHEIER M. F., CARVER CH. S., BRIDGES M. W. 2007. LOT-R (Life Orientation Test-Revised). Department of Psychology, UNI od Miami [online], [cit. 2011-12-02]. Dostupný z WWW: <<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclLOT-R.html>>.
- SCHREIBER, V. 1992. *Lidský stres*. Praha: Academia. 105 s. ISBN 80-200-0240-5.
- SCHULZ, R., HANUSA B. H. 1978. Long-term Effects of Control and Predictability-Enhancing Interventions: Findings and Ethical Issues. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 36 (11). s. 1202-1212. doi: 10.1037/0022-3514.36.11.1194.
- SLEZÁČKOVÁ, A. 2010. Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. *E-psychologie* [online], Vol. 4 (3), s. 55-69 [20.6.2011]. ISSN 1802-8853. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>>.
- SNYDER, C. R. 1995. Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counselling and Development*, Vol. 73 (3), s. 355-360.
- STIEGELIS H. E. et al. 2003. Cognitive Adaptation: A comparison of cancer patiens and healthy references. *British Journal of health psychology*, 8. s. 303-318. doi: 10.1348/135910703322370879.
- STÖRIG, H. J. 1996. *Malé dějiny filozofie*. 5. vyd. Praha: Zvon, c1992. 559 s. ISBN 80-7113-175-X.

- ŠOLCOVÁ, I.; KEBZA, V. 2004. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In *Kvalita Života* [online]. Kostelec nad Černými lesy : Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004 [cit. 2011-12-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>.
- ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. 2009. Osobní pohoda vysokoškolských studentů, česká část studie. *Československá psychologie*. roč. 53 (2). s. 129 – 139.
- ŠULOVÁ, L. 2005. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. 247s. ISBN 80-246-0877-4.
- ŠMARDA, J. et al. 2004. *Biologie pro psychology a pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Portál. 420 s. ISBN 80-7178-924-0.
- STUHLÍKOVÁ, I. 2002. Základy psychologie emocí. 1. vyd. Praha: Portál, . 232 s. ISBN 80-7178-553-9.
- THOMPSON, M. 2004. *Přehled etiky*. Praha: Portál. 167s. ISBN 80-7178- 806-6.
- TOMÁŠ, E. 1998. *Paměti Mystika*. Praha: Avatar. 133 s. ISBN 8085862247.
- TRUNGPA, CH. 2000. *Cesta je cíl*. Jablonec nad Nisou: Vadžra. 162s. ISBN 80-902792-0-1.
- TSAI, J. 2007. Ideal Affect, Cultural Causes and Behavioral Consequences. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 2 (3). s. 242-259. Dostupné z WWW: <<http://psych.stanford.edu/~tsailab/PDF/jt07pps.pdf>>.
- URRY, H. L et al. 2004. Making a life worth living: neural correlates of well-being. *Psychological Science*, Vol. 15(6). s. 367-72. Dostupné z WWW: <[http://ocean.st.usm.edu/~w535680/Urry%20et%20al.%20\(2004\).pdf](http://ocean.st.usm.edu/~w535680/Urry%20et%20al.%20(2004).pdf)>.
- VITTERS, Ø. J. 2001. Personality traits and subjective well being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, Vol. 31 (6). s. 903-914.
- VEDRAL, P. 2010. *Pár glos k Albertu Camusovi*. In BEDNÁŘ, M. et al. 2010Albert Camus-padesát let od smrti. Praha: CEP. 139 s. ISBN 978-80-86547-88-6.
- WARD, J. 2006. *The Student's Guide to Cognitive Neuroscience*. East Sussex: Psychology Press. 403 s. ISBN 1-84169-534-3.
- WATSON D., CLARK L. A., TELLEGEN A. 1988. Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54 (6). s. 1063-1070. PMID: 3397865.
- WATSON, D., CLARK, L. A. 1994. *THE PANAS X: Manual for the positive and negative affect schedule*. Expanded Form. Iowa City: University of Iowa. IA: 1999. Unpublished manuscript. Dostupné z WWW: <<http://www.psychology.uiowa.edu/faculty/clark/panas-x.pdf>>.
- WATTS, A. 1996. *Cesta Osvobození*. 1. vyd. Praha: Pragma. 120 s. ISBN 80-7205-065-6.
- YONGEY, M. 2008. *Radost ze života*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia. 246 s. ISBN 978-80-86685-87-8.
- Mental health: strengthening our response [online]. 2010 [cit. 2011-12-02]. "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." Dostupné z WWW: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>>

11. Seznam poznámek a použitých zkratk:

¹ „Broaden and build“ teorie- překládaná jako „rozšířená a vystavěná“, ponechám tento název dále v anglické podobě. Podrobněji zmíním tuto teorii ve 4. kapitole práce.

² Sociální desirabilita (žádoucnost) je chápána jako tendence zkoumané osoby jevit se „v lepším světle“, než ve skutečnosti. Tato tendence se projevuje podle toho, co společnost oceňuje jako žádoucí vlastnost.

³ fMRI- functional magnetic resonance imaging, v češtině často označované jako funkční magnetická rezonance. Je moderní zobrazovací a vyšetřovací metoda, pomocí níž se nejčastěji snaží vědečtí pracovníci zobrazit (mapovat) funkční oblasti mozku aktivované při provádění určitého úkolu či stimulace. fMRI se začala rozvíjet především v poslední dekádě 20. století a značně obohatila poznání v oblasti kognitivních neurověd a klinické neurofyzologie.

⁴ DTI-diffusion tensor imaging-v češtině jako zobrazování difuzních tenzorů. Jedna z nejnovějších zobrazovacích metod mozku na principu magnetické rezonance, která ukazuje spojení mezi různými oblastmi nervového systému. S touto metodou lze identifikovat změny v lidském mozku i v případě, že jsou opakované zkušenosti (zážitky) jedince nově modulovány v experimentálních situacích. Tak mohou vědečtí pracovníci zkoumat jemné proměny v mozku (nové spoje a nové neuronové okruhy). Tato metoda se používá od r. 1998 pouze na vybraných pracovištích. Již i u nás je metoda využívána

⁵ Elektroencefalogram (zkráceně EEG) je záznam časové změny elektrického potenciálu způsobeného mozkovou aktivitou. Tento záznam je pořízen přístrojem elektroencefalografem.

⁶ „Velká pětka“- Pětifaktorový model základních rysů osobnosti tzv. „Big Five“, který sestává z: emocionální stability/neuroticismu, extraverte či introverze, otevřenost vůči zkušenostem/uzavřenost vůči zkušenostem, přívětivost /nepřívětivost, svědomitost/ nesvědomitost (Costa a Crae, 1992).

⁷ Kolem poloviny prvního století našeho letopočtu, podle pramenů kolem roku 49 připutoval Pavel z Tarsu na jih z Antiochie do Jeruzaléma, kde se setkal s dostud žijícími stoupenci Ježíše Nazaretského, který byl 16 let před tím ukřižován. Apoštolský koncil neboli rada jeruzalémská, je prvním politickým aktem v dějinách křesťanství (podle Johnsona, 1999).

⁸ Jednou ze zásad zenového buddhismu je nepřipoutanost k myšlenkám a slovům. Zen potom znamená porozumění svému pravému já. Stoupenci zenu často uvádí, že se jedná o učení předávané beze slov od srdce k srdci, bez nutnosti znalosti a studia učených textů buddhismu.

⁹ Sokratova metoda rozhovoru měla 2 fáze. V první fázi zvané Elenktika sérií otázek zproblematizoval téma, které se zdálo být jeho parterům samozřejmé. Přesněji ukázal mu, jak to, co považuje za jasné, zdaleka jasným není. Je to daleko složitější. Když Sokrates partnera takto rozebral, nastoupila fáze zvaná Protrepitika. V ní se naopak snažil celou problematiku daného tématu znovu vybudovat (Křivohlavý, J. 2001).

¹⁰ Pozitivní psychologie vznikla v roce 2000 podle svého zakladatele M. Seligmana jako reakce na doplnění celkového obrazu psychiky člověka, který byl napříč historickými obdobími do značné míry soustředěn na psychopatologii a zmírňování nejrůznějších neduhů lidské psychiky. K pozitivnímu přístupu patří popis osobnosti člověka s důrazem na pozitivní individuální rysy, zážitky a zkušenosti (Kebza, 2005).

¹¹ Zastáncem fenomenologické tradice byl např. E. Husserl (1859.1938) Husserl říká (podle Golemana, 2003, s.344), že pokud chceme přemýšlet o světě a sobě, musíme se vracet k „věcem samým“. Pokud chceme něco analyzovat, musíme zrušit veškeré vlastní představy a předpojatosti o té věci, nechovat žádné apriorní domněnky o tom, jaký by měl svět být (např. měl by tam být Bůh, měla by tam být hmota...) a vzít za základ to, jak se svět sám reprezentuje (pozorovat to, co vidíme).

¹² Chápáno jako Bůh vycházející z křesťanské náboženské tradice.

¹³ Sám se svému zařazení mezi filozofy bránil.

¹⁴ Např. Goleman 2003. Emoce s negativní valencí ne nutně znamenají „špatné“ emoce, mají také adaptivní funkci. Zajímavý výzkum v této oblasti provedl Harmon- Jones a Allen (1998) při výzkumu zlosti.

¹⁵ DTI - (viz pozn. č. 4)

¹⁶ fMRI - (viz pozn. č. 3)

¹⁷ DTI - (viz pozn. č. 4)

¹⁸ fMRI - (viz pozn. č. 6)

²⁰ DTI - (viz pozn. č. 4)

²¹ Synaptická plasticita znamená schopnost neuronů měnit citlivost spojení mezi dvěma neurony. Změna citlivosti (významu) některých spojů může být nositelem informace v mozku (Ganong, 1999).

²² fMRI = (viz pozn. č. 3)

²³ Facial Action Coding Systém (FACS)-Systém kódování obličejových pohybů. Tento výzkumný nástroj byl vytvořen P.Ekmanem(2002) na základě zjištění, že konkrétní emoce se dá podle Ekmana zmapovat na základě pohybu příslušných svalů, a tak lze pro ni napsat konkrétní „formulku“(vzorec tohoto pohybu). U nás tento systém používá např. společnost QED Group.

²⁴ Gautama Buddha používá toto slovo ve smyslu ustání nesprávných skutečností: zničení žádosti, nenávisti a zaslepení , po kterém přichází trvalá radost.

²⁵ viz pozn. č. 23

12. Přílohy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ČR	188	62,5	62,5	62,5
	SR	113	37,5	37,5	100
	Total	301	100	100,0	
Missing	System	0	0		
Total		301	100,0		

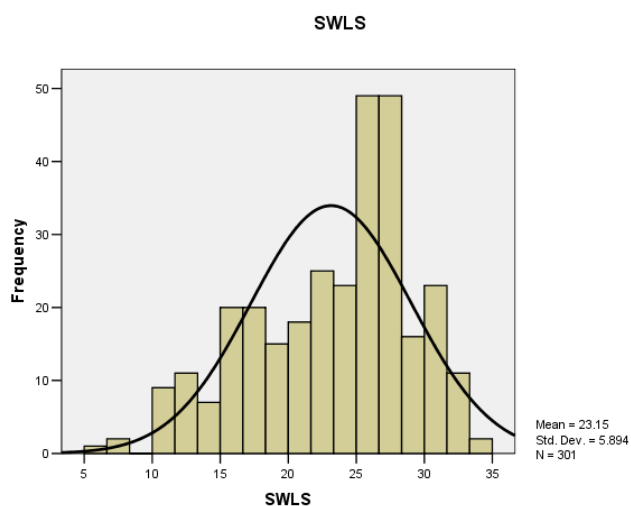
Tab.č. 1 Frekvenční tabulka: česká a slovenská státní příslušnost

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	svobodný/-á	130	43,2	43,2	43,2
	žonatý/vdaná	134	44,5	44,5	87,7
	rozvedený/-á	34	11,3	11,3	99,0
	vdovec/vdova	3	1,0	1,0	100,0
	Total	301	100,0	100,0	

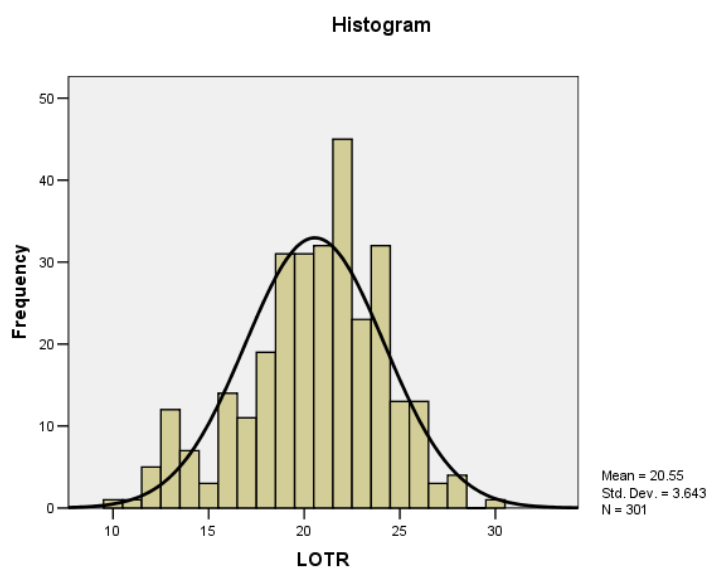
Tab. č. 2 Frekvenční tabulka: rodinný stav

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jiné	10	3,3	3,3	3,3
	SŠ bez maturity	6	2,0	2,0	5,3
	SŠ s maturitou	87	28,9	28,9	34,2
	VŠ	198	65,8	65,8	100,0
	Total	301	100,0	100,0	

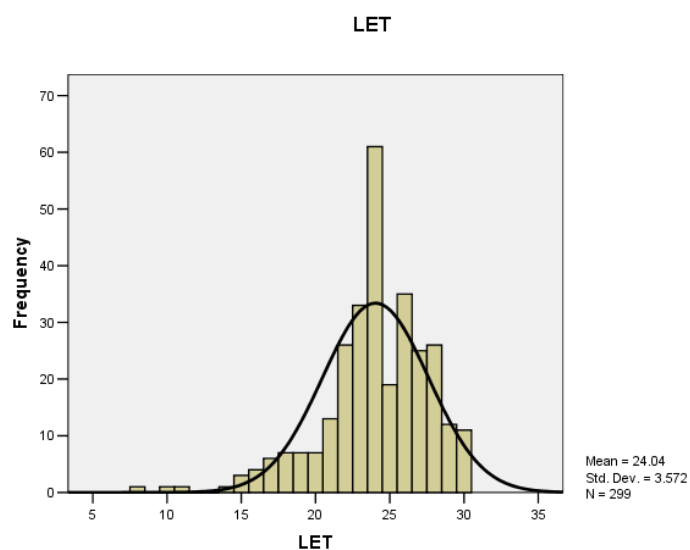
Tab.č.3 Frekvenční tabulka: podle vzdělání



Graf č. 1:
Distribuce četnosti zastoupení dosažených skorů v testu životní spokojenosti



Graf č. 2 :
Distribuce četnosti zastoupení dosažených skorů v testu pozitivní afektivity



Graf č.3
Distribuce četnosti zastoupení dosažených skorů v testu životní angažovanosti

		Věk	SWLS	LOT-R	LET
Věk	Pearson Correlation	1,000	-0,048	0,027	0,066
	Sig. (2-tailed)		0,405	0,646	0,256
	N	301,000	301,000	301,000	299,000
SWLS	Pearson Correlation	-0,048	1,000	0,503	0,485
	Sig. (2-tailed)	0,405		0,000	0,000
	N	301,000	301,000	301,000	299,000
LOT-R	Pearson Correlation	-0,010	0,503	1,000	0,436
	Sig. (2-tailed)	0,850	0,000		0,000
	N	301,000	301,000	301,000	299,000
LET	Pearson Correlation	0,066	0,485	0,436	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,256	0,000	0,000	
	N	299,000	299,000	299,000	299,000
**	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Tab. č. 4 Pearsonův koeficient korelace

Group Statistics						
	POHLAVI_NUM	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
SWLS	žena	200	23,335	5,779254	0,408655	
	muž	96	22,67708	6,086214	0,621172	
LOT-R	žena	200	20,5312	5,237821	0,37037	
	muž	96	20,57708	5,572007	0,568691	
LET	žena	198	24,37374	3,325294	0,236318	
	muž	96	23,33333	3,900517	0,398095	

Tab. č. 5 Výsledky testů podle pohlaví

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Conf. Interval of Dif.	
									Lower	Upper
SWLS	Equal var. assumed	0,453537	0,501189	0,901123	294	0,368261	0,657917	0,730108	-0,77898	2,094816
LOT-R	Equal var. assumed	0,027005	0,869583	-0,16126	294	0,871999	-0,10708	0,66404	-1,41396	1,19979
LET	Equal var. assumed	0,99711	0,318838	2,374725	292	0,018208	1,040404	0,438116	0,178139	1,902669

Tab. č. 6 t - test SWLS, LOT-R, LET vs. pohlaví

Group Statistics

	Státní příslušnost	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SWLS	ČR	188	22,84574	5,959097	0,434612
	SR	112	23,78571	5,606349	0,52975
LOT-R	ČR	188	20,46213	3,896684	0,403658
	SR	112	20,78075	3,115012	0,461779
LET	ČR	187	23,8984	3,665496	0,268048
	SR	111	24,41441	3,055453	0,290011

Tab. č 7 Výsledky v jednotlivých testech podle státní příslušnosti

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% C.Int. of Dif	
									Lower	Upper
SWLS	Equal variances assumed	1,642916	0,200922	-1,3507	298	0,177817	-0,93997	0,695915	-2,309	0,42956
LOT-R	Equal variances assumed	2,464269	0,117523	-0,86559	298	0,387413	-0,54787	0,632949	-1,793	0,69774
LET	Equal variances assumed	0,71437	0,39868	-1,2478	296	0,213092	-0,51602	0,413544	-1,33	0,29784

Tab. č. 8 Výsledky t-testu: u testu SWLS, LOT-R, LET vs. státní příslušnost

Group Statistics					
	Vzdělání nižší/VŠ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SWLS	bez VŠ	103	21,83	6,26	0,62
	VŠ	198	23,83	5,59	0,40
LOT-R	bez VŠ	103	20,18	3,93	0,39
	VŠ	198	20,75	3,48	0,25
LET	bez VŠ	102	23,39	4,14	0,41
	VŠ	197	24,37	3,20	0,23

Tab. č. 10 Výsledky testů SWLS, LOT-R, LET podle vzdělání (VŠ/ bez VŠ)

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Differ.	Std. Error Difference	95% Conf. Int. Diff.	
									Lower	Upper
SWLS	Equal variances assumed	4,11147	0,043							
	Equal variances not assumed			-2,73844	188	0,007	-2,008	0,733	-3,455	-0,562
LOT-R	Equal variances assumed	3,51448	0,062							
	Equal variances not assumed			-1,2736	299	0,204	-0,563	0,442	-1,433	0,307
LET	Equal variances assumed	1,829368	0,177	-2,26078	297	0,024	-0,978	0,433	-1,830	-0,127

Tab. č. 11 Výsledky t-testu u SWLS, LOT-R, LET podle vzdělání (VŠ/ bez VŠ)

ANOVA věkové skupiny :

Jednotlivé věkové skupiny

do 25 (skupina 1)

25-30 (skupina 2)

30-35(skupina 3)

35-50(skupina 4)

50-viac(skupina 5)

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
LET	1	54	23,28	4,150	,565	22,15	24,41	10	30
	2	61	24,51	3,139	,402	23,70	25,31	17	30
	3	77	24,06	3,621	,413	23,24	24,89	8	30
	4	47	23,60	4,142	,604	22,38	24,81	11	30
	5	60	24,55	2,740	,354	23,84	25,26	16	30
	Total	299	24,04	3,572	,207	23,63	24,44	8	30
LOT-R	1	54	20,17	4,179	0,569	19,03	21,31	11	28
	2	61	21,23	3,453	0,443	20,34	22,12	10	30
	3	77	20,96	2,953	0,337	20,30	21,63	13	27
	4	47	19,36	3,767	0,551	18,26	20,47	12	26
	5	62	20,63	3,855	0,490	19,65	21,61	12	27
	Total	301	20,56	3,643	0,211	20,14	20,97	10	30
SWLS	1	54	22,81	6,091	,829	21,15	24,48	5	32
	2	61	24,69	5,402	,692	23,30	26,07	10	34
	3	77	23,40	6,346	,723	21,96	24,84	7	35
	4	47	21,51	5,786	,844	19,81	23,21	10	31
	5	62	22,84	5,457	,693	21,45	24,22	11	33
	Total	301	23,15	5,894	,340	22,48	23,81	5	35

Tab. č.12 Výsledky testů SWLS, LOT-R, LET podle věkových skupin

ANOVA věkové skupiny

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
LET	Between Groups	69,672	4	17,418	1,372	,244
	Within Groups	3732,924	294	12,697		
	Total	3802,595	298			
LOT-R	Between Groups	115,8567	4	28,96418	2,218507	,06703
	Within Groups	3864,489	296	13,05571		
	Total	3980,346	300			
SWLS	Between Groups	287,687	4	71,922	2,101	,081
	Within Groups	10133,881	296	34,236		
	Total	10421,568	300			

Tab. č.13 Výsledky rozdílů testů SWLS, LET, LOT-R mezi věkovými skupinami

SWLS Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,870	5

Tab. č.14 Reliabilita testu SWLS

LET Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,805	6

Tab.č.15 Reliabilita testu LET

LOT-R Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,683	6

Tab.č.16 Reliabilita testu LOT-R

Statistics

		SWLS	LOT-R	LET
N	Valid	301	301	298
	Missing	0	0	3
Mean		23,15	20,55	17,31
Std. Error of Mean		,340	3,643	,087
Median		24,00	21,00	17,00
Std. Deviation		5,894	3,643	1,502
Minimum		5	10	13
Maximum		35	30	26

Tab č. 17 Popisná statistika: průměr, medián, minima, maxima u testu SWLS, LOT-R, LET

LET		
Stav	N	Subset for alpha = .05
		1
žonatý/vdaná	134	23,52
vdovec/vdova	3	24,33
rozvedený/-á	32	24,41
svobodný/-á	130	24,47
Sig.		,946

Tab. č. 18 Frekvenční tabulka podle rodinného stavu a výsledky testu LET

LOT-R		
Stav	N	Subset for alpha = .05
		1
vdovec/vdova	3	17,67
svobodný/-á	130	20,52
žonatý/vdaná	134	20,63
rozvedený/-á	34	20,65
Sig.		,155

Tab. č. 19 Frekvenční tabulka podle rodinného stavu a výsledky testu LOT-R

SWLS		
Stav	N	Subset for alpha = .05
		1
vdovec/vdova	3	18,00
rozvedený/-á	34	21,56
žonatý/vdaná	134	22,92
svobodný/-á	130	23,92
Sig.		,147

Tab. č. 20 Frekvenční tabulka podle rodinného stavu a výsledky testu SWLS

12.1 Dotazník

Šetření výzkum osobní pohody

Hezký den, prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Zaměřuje se na Vaši spokojenost se životem, zaujetí a celkový přístup k životu. Jeho vyplnění Vám nezabere déle než 10 minut. Tento dotazník je sestaven ze tří částí a je součástí diplomové práce: „Pozitivní afektivita jako významná součást osobní pohody“.

Svým vyplněním přispějete nejen k mé diplomové práci, ale podpoříte také mezinárodní studii. Děkuji za Váš čas a vyplnění. Noemi Miňová, katedra psychologie FF UK Praha.

Pekný deň, prosím Vás o vyplnenie tohto dotazníka. Zameriava sa na Vašu celkovú spokojnosť so životom, zaujatie a celkový prístup k životu. Jeho vyplnenie Vám nezaberie dlhšie ako 10 minút. Tento dotazník je zostavený z troch častí a je súčasťou diplomovej práce: "Pozitívna afektivita ako významná súčasť osobnej pohody". Svojim vyplnením prispějete nielen k mojej diplomovej práci, ale podporíte tým aj medzinárodnú štúdiu. Ďakujem za Váš čas a vyplnenie. Noemi Miňová, katedra psychológie FF UK Praha.

***Povinné pole**

Níže uvidíte 5 tvrzení, na které prosím odpovídejte upřímně

Stupeň svého souhlasu či nesouhlasu s každým tvrzením prosím zaškrtněte – k dispozici Vám poslouží 7mi stupňová škála. (1-zcela nesouhlasím, 2-nesouhlasím, 3-spíše nesouhlasím, 4-nemohu se rozhodnout, 5-spíše souhlasím, 6-souhlasím, 7-zcela souhlasím) I.část (SWLS)

1. Můj způsob života se ve většině ohledech blíží ideálu. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ spíše nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ spíše souhlasím
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

2. Podmínky mého života jsou vynikající. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ spíše nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ spíše souhlasím
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

3. Jsem spokojen(ý)/(á) se svým životem. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ spíše nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ spíše souhlasím
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

4. Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ spíše nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ spíše souhlasím
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, neměnil/a bych téměř nic. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ spíše nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout

- ☒ spíše souhlasím
- ☒ souhlasím
- ☒ zcela souhlasím

Pokračujte prosím dál :)

Zde se opět jedná o tvrzení, na která budete odpovídat tak, aby se Vaše odpověď blížila co nejvíce skutečnosti. Na výroky prosím odpovídejte bez ohledu na předcházející. Neexistuje žádná správná, či špatná odpověď. K posouzení Vám bude sloužit pro změnu 5-stupňová škála. (1-zcela nesouhlasím, 2-nesouhlasím, 3-nemohu se rozhodnout, 4-souhlasím, 5-zcela souhlasím) II. část (LOT-R)

1. V nejistých časech obvykle očekávám to nejlepší. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

2. Je pro mne snadné se zklidnit/relaxovat. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

3. Pokud má něco pro mě dopadnout špatně, dojde k tomu. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

4. Do budoucnosti hledím vždy s optimismem. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

5. Hodně času trávím s přáteli. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

6. Je pro mě důležité stále se něčemu aktivně věnovat. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

7. Málokdy očekávám, že věci budou probíhat podle mého. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

8. Jen tak lehce se nenechám vyvést z míry. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout

- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

9. Vyjímečně počítám s tím, že mě potkají dobré věci. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

10. Všeobecně očekávám, že mě spíš potká to dobré než špatné. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

Děkuji a nyní máte před sebou posledních 6 tvrzení.

Prosím odpovězte na tato tvrzení opět upřímně a snažte se, aby odpověď na jednu otázku neovlivnila odpověď na další. Správné ani špatné odpovědi opět neexistují. K posouzení Vám bude sloužit stejná 5-ti stupňová škála (1-zcela nesouhlasím, 2-nesouhlasím, 3-nemohu se rozhodnout, 4-souhlasím, 5-zcela souhlasím). část III. (LET)

1. V mém životě není dostatek smyslu. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

2. Vše, co dělám, je pro mne hodnotné. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

3. Většina toho, co dělám, se mi zdá zanedbatelné a nedůležité. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

4. Velmi si cením svých aktivit. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

5. Příliš mi nezáleží na tom, co dělám. *

- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

- Mám spoustu důvodů proč žít. *
- ☐ zcela nesouhlasím
- ☐ nesouhlasím
- ☐ nemohu se rozhodnout
- ☐ souhlasím
- ☐ zcela souhlasím

Děkuji, že jste vydrželi do konce.

Teď jen pár demografických otázek a loučím se s Vámi. Pokud Vás zajímají výsledky mé DP, pošlete mi svůj e-mail na: noemka@gmail.com. Mějte se pěkně. Majte sa pekne :) Noemi Miňová

Jsem: *

- ☐ žena
- ☐ muž

Státní příslušnost *

- ☐ Česká Republika
- ☐ Slovensko
- ☐ Jiné:

Věk: *

Jsem : svobodný/ženatý/vdaná *

- ☐ svobodn/ý/á
- ☐ ženatý
- ☐ vdaná
- ☐ rozvedený/á

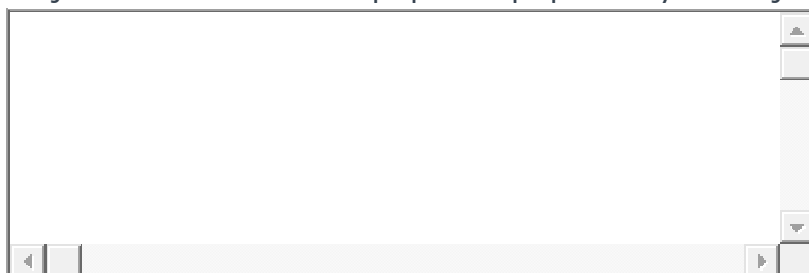
Ukončené vzdělání: *

- ☐ SŠ bez maturity
- ☐ SŠ s maturitou
- ☐ VŠ
- ☐ jiné

Jsem *

- ☐ student
- ☐ pracující
- ☐ na rodičovské/mateřské dovolené
- ☐ jiné

To je konec. Sem vložte případné připomínky. Děkuji



Odeslat